

# ગુહ ધીપિકા.



લેખક  
 વિદ્યાનિલ રમણભાઈ • ત્રીક, મ. ર.  
 તથા  
 સૌ. પ્રેમલાલ કે. મહેતા બા. જી. સી.

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કોપીરાખિટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૫૯૯૯- વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ગુરુ દીપા ૩૧

વિષય મે ૫૫ : ૯૪૧ : ૮૩

Domestic Science Book II. by Lady Nilkanth MRS. Mehta.

# ગૃહદીપિકા.

પુસ્તક ૨ જી.

માધ્યમિક શાળા, ટ્રેનિંગ કોલેજ તથા શાળા છાત્રી મોટી ઉમરની બાળાઓ માટે.

લેખકો

વિદ્યાબહેન રમણલાલ નીલકંઠ બી. એ.

તથા

સી. પ્રેમલીલા મહેતા બી. એસ. સી.

એકસ લેડી સુપરીન્ટેન્ડેન્ટ બાર્ટન ફીમેલ ટ્રેનિંગ કોલેજ-રાજકોટ.

પ્રકાશક :

કા. બેચર મેથલ એન્ડ સન્સ.

બુકસેલર્સ એન્ડ પબ્લીશર્સ

રાજકોટ (કાઠીયાવાડ)

પ્રિંટ ૩. ૦-૧૨-૦

આ પુસ્તકના કૌપીરાઇટ તથા સર્વ હક પ્રકાશક  
શુકસેલર ડૉ. બેચર મેલજી એન્ડ સન્સે સ્વાધીન રાખ્યા છે.

પહેલી આવૃત્તિ સને ૧૯૩૧.

પ્રવ ૩૦૦૦  
ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
LIBRARY  
ગુજરાતી કૌપીરાઇટ-સંગ્રહ  
૧૫૬૬૬

બંહાર પડી ચુક્યું છે

## ગૃહદીપિકા પુસ્તક ૧ લું.

આ લેખકોનું ઉપયોગી પુસ્તક  
પ્રાથમિક કન્યાશાળાઓ તથા શાળા છોડેલી  
કન્યાઓ માટે  
સચિત્ર-વખણાએલું.

મુદ્રકો :

શ્રી. જશવંતસિંહ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ. લીંબડી.

તથા

શ્રી. વસંત મુદ્રણાલય. મુદ્રક ચીમનલાલ ઇશ્વરલાલ મહેતા.

ધીકાંટા રોડ—અમદાવાદ



## પ્રસ્તાવના.

ગૃહદીપિકા પુસ્તક ૧ હું પ્રસિદ્ધ કર્યા પછી આ બીજું પુસ્તક અહાર પડે છે. તેના સંબંધી હકીકત પણ પ્રથમ પુસ્તકની છે તે જ છે. મુંબઈ સરકારના કેળવણી ખાતા તરફથી (૧) ખેતીવાડી, (૨) ઇતિહાસ, ભૂગોળ, રાજ્ય વહીવટ, અર્થશાસ્ત્ર અને રાજકારણ તથા (૩) ગૃહવિજ્ઞાન જેમાં આરોગ્ય શાસ્ત્ર, અકસ્માત વખતે મદદ તથા સામાન્ય રોગો અને સારવાર વગેરે બાબતોનો સમાવેશ થાય તે સર્વનાં નાનાં પુસ્તકો પ્રાંતિક ભાષામાં પ્રસિદ્ધ કરવાનો ઠરાવ કરવામાં આવ્યો હતો. તે પુસ્તકો નિશાળ છોડ્યા પછી અભ્યાસ વધારવાની ઈચ્છા ધરાવનાર માટે રચવાં તેવો તે ખાતાનો આશય હતો. તે ઠરાવને અનુસાર ગૃહવિજ્ઞાનનું પુસ્તક રચવા માટે ખાતા તરફથી કમીટી નીમવામાં આવી હતી. તેમાં પુના ટ્રેનીંગ કૉલેજ ફોર વીમેનનાં લેડી સુપરીન્ટેન્ડન્ટ મીસ નવલકર, અહમદનગર મીશન સ્કુલના અધિકાત્રી મીસ ખુસ તથા આ લેખક એમ ત્રણ હતાં. કમીટીએ બે પુસ્તક રચવાં એમ નક્કી કરી તેની રૂબરૂ તૈયાર કરી હતી. બહેન સૌ. પ્રેમલીલા મહેતા જેઓ બાર્ટન શ્રીમેલ ટ્રેનીંગ કૉલેજનાં અધિકાત્રી હતાં તેમની સંપૂર્ણ સહાયતા લઈ તે પુસ્તક લખવાનું મને સોંપવામાં આવ્યું. બહેન પ્રેમલીલા મહેતાને આ જાતનું પુસ્તક લખવાની ઈચ્છા ધણી વખતથી હતી, તેમ જ વિજ્ઞાનનો તેમનો અભ્યાસ તથા ટ્રેનીંગ કૉલેજમાં વિદ્યાર્થીઓના સહવાસથી

મળેલી શહેર બહારની તેમ જ શહેરની કન્યાઓની જરૂરીઆતની માહિતી તેમને હતી. તેનો લાભ મેં લીધો છે.

પહેલા પુસ્તકની સર્વ બાબતો આમાં આવે છે. પરંતુ તે સર્વને વિસ્તારી સ્વરૂપ આપવામાં આવ્યું છે. વિગતવાર માહિતી પ્રથમ પુસ્તકમાં નહિ આપેલી તે આમાં આપવામાં આવી છે. એટલે આપણા સ્ત્રી જીવનમાં આવતી સર્વ બાબતો આમાં ચર્ચી છે. પ્રથમ પુસ્તક બારથી ચૌદ વર્ષની કન્યાઓ માટે રચેલું. આ પુસ્તક તેથી મોટી ઉંમરની બાળાઓના ઉપયોગ માટે છે. એટલે શાળા છોડનાર બાળાઓને માટે રચાયેલું છતાં માધ્યમિક કન્યાશાળા તેમજ ટ્રેનીંગ કોલેજની વિદ્યાર્થીઓ માટે પાઠ્ય પુસ્તક તરીકે તેનો ઉપયોગ સારી રીતે થઈ શકે તેમ છે. ગૃહવિજ્ઞાનને લગતું જ્ઞાન ફેલાવવાનો હેતુ તેથી જરૂર સફળ થાય તેમ છે.

પ્રથમ પુસ્તક પેઠે આ પુસ્તક પણ લાયબ્રેરીઓ અને ઈનામ માટે યોગ્ય ગણાય તેવું છે. તેમાંની માહિતી રોજના વ્યવહારમાં તેમજ માંદગી જેવે પ્રસંગે ઉપયોગી થવા સંભવ છે. માંદગીમાં દાકતરોની સલાહ વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં લેવાય છે માટે તેમના ઉપચારને અનુસરતી સારવાર કરવામાં દરેક ગૃહિણીએ પ્રવીણ થવાની જરૂર દેખાતી જ છે. તે સાથે વડીલોની છત્રછાયા છોડી દૂર દેશાવર નાની ગૃહિણીઓને જવાના પ્રસંગો પણ અગાઉ કરતાં વધારે આવે છે. તેથી ગૃહવ્યવસ્થા, ધરગથ્થુ દવાઓ એ સર્વ બાબતો જાણવાથી તેના અજ્ઞાનથી પડતી મુશ્કેલીઓ દૂર થઈ શકે એ હેતુ ધ્યાનમાં રાખ્યો છે.

આપણા દેશમાં બાળ મરણ ઘણું છે તેમ જ સુવાવડમાં પણ મૃત્યુ ઘણી સ્ત્રીઓનાં થાય છે. આના કારણમાં આપણી સ્ત્રીઓનું આરોગ્ય વિષયક અજ્ઞાન એ મુખ્ય છે. એટલે કે આ આપત્તિઓનું

ધણે અંશે નિવારણ થઈ શકે તેમ છે. તો સર્વ સુશિક્ષિત બહેનોની ફરજ છે કે એ વિષયનું જ્ઞાન જ્યાંથી મળે ત્યાંથી મેળવી તેને અમલમાં મુકવું. જેથી સ્ત્રીઓ તથા બાળકોના અકાલે પ્રાણ જતા બચે. અકસ્માતો તેમ જ ચેપી રોગોને લીધે જે મરણો થાય છે તે પણ અટકાવી શકાય તો અટકાવવું એ સહ કાંઈનો ધર્મ છે. આવાં પુસ્તકથી દાકતરની મદદની જરૂર નથી રહેતી એમ નથી. પરંતુ દાકતર આવી પહોંચે ત્યાં સુધી તેમ જ તે બતાવી જાય તે પછી કરવાના કાર્યની આવડ આપણામાં હોવી જોઈએ. એ બંનેની આવડ ન હોય તો દાકતરની સલાહ નિસ્થાક થઈ પડે એવો સંભવ છે. વળી છેક નજીવી માંદગીમાં દાકતર પાસે દોડી જઈ નાહક ખર્ચ ન કરવું થડે તે પણ બની શકે તેમ છે.

આપણી ઉત્પત્તિ સંબંધે પ્રથમ પુસ્તકમાં કરેલા ઉલ્લેખવાળું આખું પ્રકરણ આમાં દાખલ કર્યું છે. તે ઉપરાંત ઘરમાં માવજત તથા બાળ ઉછેરની પુરતી માહિતી આપવી આવશ્યક જણાઈ છે. આપણી બાળાઓને આ સંબંધી સાચું જ્ઞાન મળે તો ધણા અનર્થ થતા અટકે એ સંભવિત છે. દાકતર, નર્સ વગેરેનો અભ્યાસ કરનારને જે બાબતો શીખવી પડે છે તે જ દષ્ટિબિન્દુથી આ બાબતો સર્વ કાંઈને જાણવાની અગત્ય છે. આ બાબતો જાણવાના લાભનાં પરિણામ હાલ નહિ પણ ભવિષ્યમાં જરૂર જણાશે. માંદગીમાં સારવાર, સુવાવડની વ્યવસ્થા અને બાળ ઉછેરની બાબતો સંબંધે ધણું ઓછું જ્ઞાન સામાન્ય રીતે જોવામાં આવે છે. તેને પરિણામે તે બધી ધણી બાબતોમાં પુરુષોને લક્ષ આપવાની જરૂર પડે છે. કારણ કે દાકતરની સારવાર અને સલાહ હોય તે અમલમાં મૂકાય છે કે નહિ તે કાર્ય જવાબદાર ધરના વડીલને જોવા વગર છૂટકો જ નથી. આ પુસ્તકમાં ધણી વસ્તુઓ એવી જણાશે કે જે કદાચ તદ્દન અભણ કરતાં ભણેલાને વધારે ખપમાં આવે. પુસ્તક સુશિક્ષિત

બાળાઓને માર્ગદર્શક થાય એ તેનો હેતુ છે. એટલે એ વાત-ધ્યાનમાં રાખવાની છે. બનતા સુધી સર્વ પ્રકારનાં જીવન બાળનારને માહિતી આપવા બનતો પ્રયત્ન કર્યો છે.

આ પુસ્તકનો લાભ ધણી સંખ્યામાં લેવાય અને તેથી ઈષ્ટ પરિણામે આવે એવી ઉમેદ રાખવી અસ્થાને નહિ ગણાય.

પ્રથમ પુસ્તક પેઠે આ પુસ્તક પણ રાજકોટવાળા પ્રકાશક ડૉ. બેચર મેઘજીએ પ્રકટ કરી અમને સહાયતા કરી છે. તેમનો આભાર માનવો જોઈએ.

પ્રથમ પુસ્તકમાં કસરતનાં ચિત્રો છે. તે શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ સરની છે. જેને ધરકામ જેવાં કે દળાણું, ખાંડાણું રસોઇ/પાણી વગેરે કરવાનું હોય તેને પણ તમામ અવયવો કસાય માટે એ કસરતોની આવશ્યકતા છે. ધરકામ કરનારને તેવાં કસરતની જરૂર નથી એમ જો માન્યતા હોય તો તે ભૂલ છે. ધરકામ ન હોય તેમને તો કસરતો અમૂલ્ય છે જ.



## અનુક્રમણિકા.

### વિભાગ ૧ લો :

ઘર અને તેની વ્યવસ્થા.

- પ્રકરણ ૧ લું. ઘર અને તેની વ્યવસ્થા,
- પ્રકરણ ૨ જું. હવા.
- પ્રકરણ ૩ જું. ખોરાક.
- પ્રકરણ ૪ થું. પાણી.
- પ્રકરણ ૫ મું. કપડાં.
- પ્રકરણ ૬ ફું. ઉપજ ખર્ચનો હિસાબ.

### વિભાગ ૨ જો :

આપણું શરીર અને તેની સંભાળ.

- પ્રકરણ ૧ લું. શરીર અને તેની રચના.
- પ્રકરણ ૨ જું. શું ખાવું અને કેવી રીતે ખાવું.
- પ્રકરણ ૩ જું. પચેલા ખોરાકનું શું થાય છે.
- પ્રકરણ ૪ થું. શ્વાસોચ્છવાસ.
- પ્રકરણ ૫ મું. શરીરમાંના નકામા પદાર્થો.
- પ્રકરણ ૬ ફું. શરીરનો રાજ.
- પ્રકરણ ૭ મું. મનનેન્દ્રિય.
- પ્રકરણ ૮ મું. શરીરની સ્વચ્છતા.

## વિભાગ ૩ બો :

મંદવાડ અને અકલમાત વખતે ઘરમાં દરદીની સંભાળ.

- પ્રકરણ ૧ લું. દરદીની સંભાળ.
- પ્રકરણ ૨ જું. કેટલાક ધરમથુ ઉપાયો.
- પ્રકરણ ૩ જું. કેટલીક સાધારણ માદગી.
- પ્રકરણ ૪ થું. ચેપી રોગ અને તેના ફેલાવો.
- પ્રકરણ ૫ મું. તાત્કાલિક ઇલાજ.

## વિભાગ ૪ થો :

બાળક.

- પ્રકરણ ૧ લું. જાંદગીની શરૂઆત.
  - પ્રકરણ ૨ જું. સગર્ભાની સંભાળ.
  - પ્રકરણ ૩ જું. બાળકની સંભાળ.
  - પ્રકરણ ૪ થું. બાળકની સંભાળ. ( ચાલુ )
  - પ્રકરણ ૫ મું. બાળકોની માંદગી અને તેના ઉપાય.
  - પ્રકરણ ૬ ઈં. બાળકનું ચારિત્ર્ય
-

# ગૃહદીપિકા.

પુસ્તક ૨ જી.

વિભાગ ૧

ઘર અને તેની વ્યવસ્થા.

પ્રકરણ ૧

સંસ્કૃતમાં એક વાક્ય છે કે ગૃહિણી ગૃહમુચ્યતે । એનો અર્થ એ કે ગૃહિણીને ઘર કહે છે. ઘર ચલાવનારી સ્ત્રી તે ગૃહિણી. જે સ્ત્રીને વ્યવસ્થાસર ઘર ચલાવતાં આવડે નહિ તે ગૃહિણી નામને લાયક ન કહેવાય. નિશાળે ભણતી અને ભણી ઉઠેલી દરેક કન્યાને મોટપણે કોઇને કોઇ ઘરની વ્યવસ્થા કરવી પડે છે. માટે વ્યવસ્થા કરતાં શિખવું જોઈએ. મોટાં યથા પછી, માથે પડશે ત્યારે બધું આવડી રહેશે એમ ધારવું ભૂલ ભરેલું છે. જેવી રીતે દરેક કારીગર પોતપોતાના ધંધાનું શિક્ષણ નાનપણથી લે છે, તેવી રીતે દરેક સ્ત્રીએ પોતાના ધંધાનું શિક્ષણ નાનપણથી લેવું જોઈએ. અને સ્ત્રીનો મુખ્ય ધંધો તે ઘરની વ્યવસ્થા છે. જે કોઇ કારીગર નાનપણથી પોતાનો ધંધો ન શિખે તો તે ઠોક રહે, તેવી જ રીતે કોઇ સ્ત્રી જે સારી રીતે ઘર ચલાવતાં ન શિખી હોય તો તે પુત્ર રહે. ઘર ચલાવવાની

પણ કળા છે અને તેમાં નિપુણતા મેળવવા માટે, બીજી કળાઓની માફક, મહેનત લેવી પડે છે.

ઘરની બહુ સારી વ્યવસ્થા કરવા માટે સૌથી પહેલી જરૂર તો સારા મકાનની છે. આપણામાં સાધારણ રીતે તો આપદાદાના વખતમાં બંધાવેલું મકાન હોય અથવા તો ભાડાનું ઘર હોય એટલે આપણા મનને ગમે તેવી સગવડ ભાગ્યે જ હોય તોપણ, જેવું મકાન હોય તેવાનો સુઘડતાથી ઉપયોગ કરવાથી બહુ ફેર પડશે.

કાંઈ પણ મકાનમાં રહેવા જતાં પહેલાં ચાર બાબત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ. મકાન સુકી જમીન ઉપર બાંધેલું છે કે કેમ તે પહેલી બાબત છે. મકાનની તરફ નજીક નદી, તળાવ, કુવો કે નાળું હોય તો તેનો ભેજ જમીનમાં ઉતરે અને મકાન ભેજળ થાય. ભેજવાળા ઘરમાં રહેવાથી આપણું શરીર નિરોગી ન રહે. મકાન જે ઉંચાણમાં બાંધેલું હોય તો વરસાદનું પાણી નીચે વહી જાય અને મકાનની જમીન સુકી રહે. બીજી બાબત લક્ષમાં એ રાખવાની કે આપણા રહેવાના મકાનમાં પૂરતું હવા અજવાળું આવે છે કે કેમ. આસપાસ ગીચ વસ્તી હોય કે ખુબ ઘાડી ઝાડી હોય તો હવા અજવાળું બરાબર ન આવે. અને મકાનમાં રહેનાર માણસો શીઝાં ને નખળાં પડી જાય. ઘરમાં સ્વચ્છ પાણી પૂરતું મળે એવી સગવડ જોઈએ, એ ત્રીજી બાબત. પાણી વગર કાંઈ જીવનની સ્વચ્છતા ન રહે. ચોથી બાબત એ ધ્યાનમાં રાખવાની કે વપરાએલું પાણી અને ગંદવાડ તથા કચરો ઘરથી દૂર જઈ શકે એવી વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ, એ ન હોય તો બધું ઘરની પાસે જ એકઠું થાય, સડે, ગંધાય અને ઝેરી હવા લેવાથી આપણાથી એક દિવસ પણ તંદુરસ્ત ન કહેવાય.

આપણા દરેકનાં ઘર કાંઈ બહુ મોટાં જ હોય એવું તો અને જ નહિ. કાંઈને એક ઓરડીમાં તો કાંઈને બે ઓરડીમાં પણ



સમાસ કરવો પડે છે. પણ જો તેમ ન હોય, અને વધારે ઓરડા કે ઓરડી હોય તો સુવા, જમવા, રાંધવા વગેરે માટે જુદા જુદા ઓરડા રાખ્યા હોય તો સારું. ઘણું લોકોનાં મોટા મહેલ જ્યાં ધર હોય છે, તોએ જે ઓરડામાં રાત્રે સુએ તે જ ઓરડામાં દિવસે જમવા બેસે છે. ગામડાનાં ધર તો શહેર કરતાં ઘણું ખર્ચ મોકળાશ વાળાં હોય છે. તો પણ ધરની સ્ત્રીને વ્યવસ્થા ન આવડે એટલે ઓરડાની વહેંચણી અરામત હોતી નથી. સુવ્યવસ્થિત ધરમાં સારામાં સારા હવા અજવાળાવાળા ઓરડામાં ધરનાં માણસોને સુવાનું રાખેલું હોય, એક ઓરડામાં બનતા લગી બેથી વધારે માણસો ન સુએ એવી ગોઠવણ હોવી જોઈએ. તે ઉપરાંત બેસવાનો તથા જમવાનો ઓરડો જુદો જુદો રાખવો જોઈએ. રસોડું, પાણીઆરું, ન્હાવાની ઓરડી વગેરે પણ ધરના પાછલી તરફના ભાગમાં જુદાં જુદાં હોવાં જોઈએ. રસોઈની વ્યવસ્થા જો સુવા બેસવાના ઓરડામાં હોય તો ધુમાડાથી તે ઓરડાની ભીંત કાળી થઈ જાય. જો ન્હાવાની ઓરડી કે પાણીઆરું પણ જુદાં ન રાખ્યાં હોય તો સુવા બેસવાના ઓરડામાં બેજ અને મચ્છર થાય.

બનતા લગી ધરની આગળ ને પાછળ એમ બે તરફ થોડી ખુલ્લી જગા હોય તો સારું. આગળના આંગણામાં પુલના રોપા રોપાને સારી સુગંધિત હવા મેળવી શકાય. અને ફળનાં ઝાડ વાવીને ફળ મેળવી શકાય. ધરની પાછળના વાડામાં પણ શાકભાજીના છોડ રોપવા. અને ન્હાવામાં, કપડાં ધોવામાં તથા વાસણ સાજવામાં જે પાણી વપરાયું હોય તે પાણી એ શાકભાજીના ક્યારામાં જાય એવી વ્યવસ્થા કરવી. એટલે એ પાણીનોએ ઉપયોગ થાય ને છોડને પણ ફાયદો થાય. આંગણામાં તેમ જ વાડામાં બહુ જ સ્વચ્છતા રાખવી અને ઝાડોને પાએસા પાણીનાં ખાખોચીઆં કોઈ પણ જગાએ ભરાઈ ન રહે તેવી તજવીજ રાખવી. પાણી જો ભરાઈ રહે તો તેમાં મચ્છર

પેદા થાય અને આપણે ત્યાં તાવ દાખલ થાય. માટે એ વાત પર ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

એકાદ નાના સરખા છોડનું કુંડું લઇને કોઇ અંધારા ઓરડામાં ત્રણ ચાર દિવસ સુધી મૂકી રાખો તો તે છોડનો લીલો રંગ બદલાઇને પીળો થઇ ગયેલો જણાશે. તેનું કારણ કે છોડમાં જે સુંદર લીલો રંગ હોય છે, તે સૂર્યના તેજથી થાય છે. અંધારામાં રાખ્યાથી એ રંગ ઉડી જાય છે. તે જ પ્રમાણે આપણે જો અંધારા ઓરડામાં થોડા દિવસ રહીએ તો ફીક્કાં પડી જઇએ. કેમકે આપણી ચામડી ઉપર જે લાલાશ હોય છે તે પણ સૂર્યના તેજથી આવે છે. તે માટે આપણા રહેવાના ઘરમાં દરેક ઓરડામાં સારી પેઠે અજવાળું આવવું જોઈએ. પૂર્વ પશ્ચિમ તરફનું જો ઘરનું મ્હોં હોય તો સવાર સાંજ બંને વખતે ઘરમાં તડકો આવી શકે. તડકાથી બેજ સુકાઇ જાય અને રોગનાં જંતુ નાશ પામે. માટે ઘરના દરેક ઓરડામાં દિવસમાં એક વાર તો ખાસ તડકો આવવો જોઈએ.

બારીબારણાં પણ ખુલ્લાં જ રાખવાં. ઉનાળાની અસલ લૂ વખતે બારીબારણાં કોઇવાર બંધ રાખવાં પડે છે. તે માટે એવું કરવું કે જે તરફથી ગરમ પવન આવતો હોય તે તરફનાં બારીબારણાં બંધ રાખવાં અને બાકીનાં ખુલ્લાં રાખવાં. પવનની દિશાનાં બારીબારણાં પણ માત્ર બપોરે જ બંધ રાખવાં. સવાર, સાંજ અને રાત્રે તો ઓછી ગરમી હોય તે વખતે ખુલ્લાં રાખવાં. ચોમાસામાં વાંછટ આવે માટે ઘણા લોકો બારીઓ બંધ રાખે છે પણ બનતા લગી બારી ઉપર વાછટીયાં હોય તો વરસાદ અંદર ન આવે માટે તેની વ્યવસ્થા રાખવી. શિયાળામાં પણ થંડો પવન બહુ જ હોય ત્યારે પવનની દિશાનાં બારીબારણાં બંધ રાખવાં પડે તો તે પણ થંડો પવન આવતો હોય તેટલો જ વખત બંધ રાખી, બાકીનો વખત ઉઘાડી દેવાં. શરદીના દિવસમાં સામસામાં બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખીને વચ્ચે એસવાથી શરદી થાય, માટે તેમ એસવું ન જોઈએ.

સુવાના ઓરડાનાં બારીબારણાં પણ ખુલ્લાં જ રાખવાં જોઈએ, પણ ઉપર જણાવેલા કોઈ કારણસર અંધ રાખવાં પડે તો તે માટે ભોંતમાં છેક ઉંચે જળીયાં રખાવ્યાં હોય તો ઓરડામાં તાજી હવાની આવજ થયા કરે. ઋતુ અનુસાર જેટલાં અને તેટલાં બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખવાં. કેટલાંક ઘરોમાં અમુક બારીઓ વરસમાં કોઈ દિવસ પણ ઉઘાડવામાં નથી આવતી. તેમ ન થવું જોઈએ.

પોતાના ઘરને શોભાવવાનું મન તો આપણને દરેકને હોય. ઘણાં બેરાં એવું કરે કે માત્ર આગળનો એક ઓરડો સાફસુફ ને સુશોભિત રાખે પણ તે તો દેખાવ કર્યો કહેવાય. સ્વચ્છતા દેખાવ માટે ન હોય. આપણી પોતાની નજરે અસ્વચ્છતા ગમવી જ ન જોઈએ. સ્વચ્છતાથી શરીર નિરોગી રહે અને મન આનંદી રહે. ઘરને શોભાવવા માટે ખુબ રાચરચીલાની જરૂર છે, એમ હમણાં હમણાં ઘણાં લોકો માનતાં થઈ ગયાં છે. પણ તેવું માનવું તે ખરું નથી. ગામડામાં કણખી, કાડી, દેડ વગેરે લોકોનાં સ્વચ્છ અને સુધડ ઘર જેવાં તો ભલભલા તવંગર લોકોનાં પણ નથી હોતાં. અને ગામડાનાં ઘરમાં રાચરચીલાં શું હોય ! ચક્રચકિત વાસણો અને હાથે ભરેલાં તોરણો. રાચરચીલું રાખવું તો તદ્દન સ્વચ્છ રાખવું. ઘરમાં ધુળ સાફ કરનાર પુઝકળ નોકરચાકર હોય તો જ નકશીદાર કોચ ખુરસી વગેરે ઠાઠમાઠ શોભે. બાકી તો એવા સામાનમાં ધુળ ભરાઈ રહે અને ઊલટું ખરાબ દેખાય. વળી ગમે તેટલા નોકર ચાકર હોય તોપણ ઓરડામાં જરૂર કરતાં વધારે સામન રાખવો સારો નહિ. એટલી જગા રોકે. ઓરડામાં જેમ મોકળાશ વધારે તેમ હવા વધારે રહે. માટે થોડું જ રાચરચીલું રાખવું. વળી આપણા દેશમાં અનેલો સામન જ બનતાં લગી ઘરમાં રાખવો. દેશદેશાવરની નવા-ઘની ચીજો રાખવામાં કાંઈ હરકત નહિ પણ વપરાસનો સામાન-કપાટ, પલંગ એવું એવું—તો દેશી કારીગરીનું જ વાપરવું. આપણા દેશમાં જે ચીજો બનતી હોય તે જ ચીજો વાપરીએ

તો જ આપણા દેશની કારીગરીને ઉત્તેજન આપ્યું કહેવાય. વળી પરદેશી વસ્તુનાં વપરાશમાં આપણને કળાનું તત્ત્વ કંઈ જ સાચવતાં આવડતું નથી અને ત્યાંની હલકી ચીજો વાપરી સામાની નજરમાં હલકાં પડીએ છીએ.

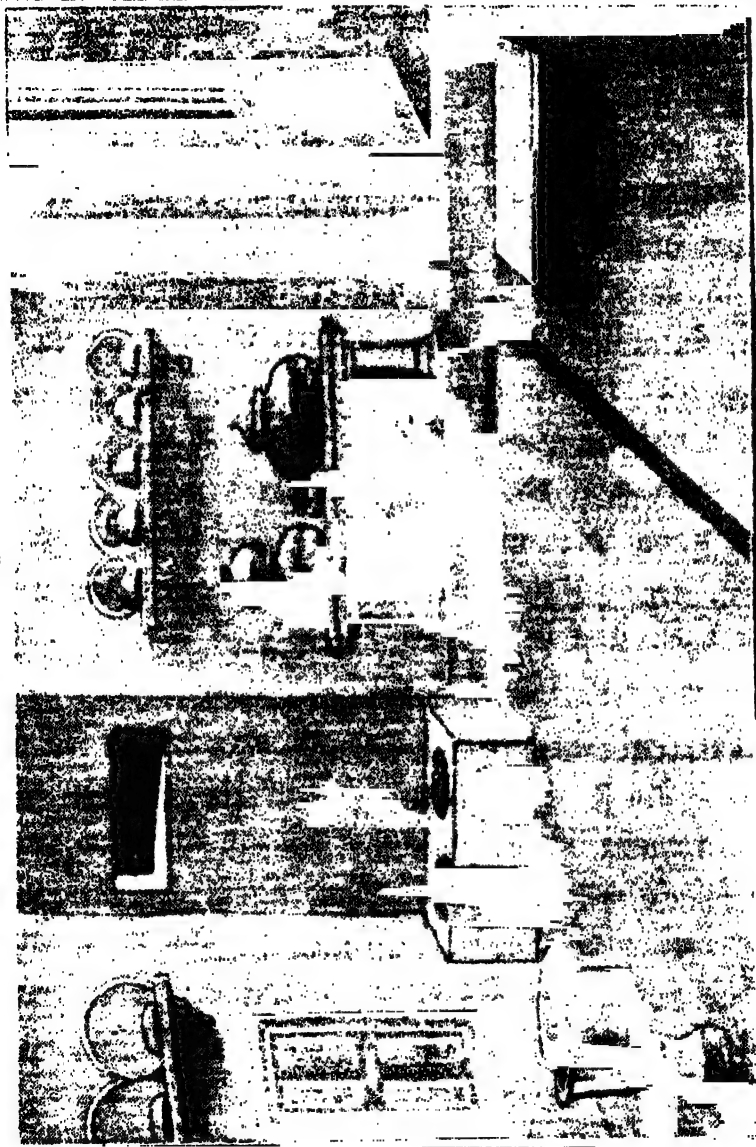
છખીઓ, તકતાઓ, ધુલદાન વગેરે કંઈ દરેકને ત્યાં ન હોય, જેમને ત્યાં ન હોય તેમનાં ઘર કંઈ શોભા વગરના નથી હોતાં. સ્વચ્છતા અને વ્યવસ્થિતપણું એ જ ઘરની શોભા છે. શહેરોમાં ઘણી વાર મોટા મોટા શેડીઆની હવેલીવાળા લત્તા કરતાં ઢેડવાડો વધારે ચોકખો ને સુશોભિત હોય છે. શેડીઆને ઘેરથી કચરો વગેરે હવેલીની બહાર રસ્તાપર જેમ તેમ ઉકરડાની માફક પડ્યું હોય. ઘરમાંથી ગંદુ પાણી એમને એમ રસ્તાપર ઢોળાતું હોય. તથા અજી-દવાડ અને પતરાવળ પડ્યાં હોય અને ઢેડવાડના આંગણાં તો લોપેલાં, ગુપેલાં ને વાળેલાં, ઝાડેલાં હોય.

ઘરમાં જે ઓરડામાં સારામાં સારો પવન અને સારામાં સારી હવા આવતાં હોય તે ઓરડામાં સુવાનું રાખવું જોઈએ. કારણ કે ઉંઘતી વખતે આપણને સ્વચ્છ હવાની વધારે જરૂર પડે. આખા દિવસનું કામ કરી કરીને થાકેલું મગજ અને બીજા અવયવો જ્યારે આરામ લેતા હોય ત્યારે તેમને ચોકખા લોહોની વધારે જરૂર પડે. અને ચોકખી હવા શ્વાસમાં લઈએ તો જ આપણું લોહી ચોકખું થાય. તેમ જ જીંદગીનો લગભગ અડધો ભાગ સુવામાં જાય છે. સુવાનો ઓરડો રોજ વાળી ઝાડીને સાફ રાખવો. કંઈ જીવજંતુ ભરાઈ રહે તો રાત્રે હેરાનગતિ થાય. સુવાના ઓરડામાં સામાન જરૂર પૂરતો જ હોવો જોઈએ. એટલે સુનાર માણસને પૂરતી હવામળી શકે. પલંગ પર સુવાનું હોય તો પલંગમાં માકણ ન રહે તેની કાળજી રાખવી. રોજ સાફ કરીએ અને દર અઢવાડીએ તડકે નાખીએ તો માકણ ન થાય. ઘણો ભાગ તો ચાદર પાથરવાથી પથારી ચોકખી રહે ને માકણ ન થાય.

પણ જો કદાચ થાય તો ઉકળતા પાણીમાં શીનાઇલ અથવા લાલ મરમાનો બૂકો નાખીને પલંગના સાંધે સાંધા પર છાંટવું. જમીન ઉપર શેતરંજ કે જળજમ ન હોય તો સાફ એમ દાકતરો કહે છે. કારણ કે તેમાં બહુ જ ધુળ ભરાઇ રહે. પણ સુવાનું પલંગ પર ન રાખતાં જમીન પર રાખ્યું હોય તો તે પથારીની નીચે સાદડી કે કંઈ જાડું પાથરણું પાથરવું, નહિ તો શરદી લાગવાનો ભય રહે. પાથરણું નાનાં નાનાં એટલે પથારી જેવડાં જ રાખવાં. જેથી દિવસે ઉપાડીને ઝટ ખંખેરી નંખાય. પથારી ઉપરની ચાદર તથા તકીઆના ગલેફ, ઓઢવાનાં વગેરે સ્વચ્છ રાખવાં. ગરમ ઓઢવાનાં તથા પથારી તકીઆ વગેરે દર અઠવાડીએ તડકે મૂકવા જેઘએ. સુવાના ઓરડાનાં બારી બારણાં રાત દિવસ ખુલ્લાં જ રાખવાં. દિવસે ખુલ્લાં હોય તો તડકો અંદર આવી શકે. બહુ જ ટાઢ હોય કે શરદી હોય ત્યારે સુનાર માણસ ઉપર સોંસરો પવન ન આવે એવી રીતે પથારી રાખવી. પણ બારી બારણાં બંધતા લગી બંધ ન જ કરવાં. ઓરડામાં ખાળ કે ચોકડી ન હોવાં જેઘએ. કારણ કે જો હોય તો પાણી ઢોળાય અને ભેજ તથા મચ્છર થાય.

રસોડામાં ખાસ સ્વચ્છતા રાખવાની જરૂર છે કેમકે ખોરાક અસ્વચ્છ હોય કે વાસણ કુસણ વાપરવામાં કાંઈ બેદરકારી થઇ જાય, તો ખાનાર માણસો હેરાન થાય. રસોડાની ભોંય રોજ દિવસમાં બે વાર વાળવી જેઘએ અને ધોવી જેઘએ તેમ જ ચુલોને બે વાર અખોટ થવો જેઘએ. રસોડામાં તો તેલ ઘીના ચીકણા ડાઘા પડે માટે અઠવાડીઆમાં એક બે વાર પાણીમાં સોડા કે કોઇ ખાર નાખીને ધોવું. થોડે થોડે દહાડે ફીનાઇલવાળા પાણીથી પણ ભોંય ધોવી એટલે માખી અને કીડી દૂર થાય.

વાસણો અંદરથી તેમ જ બહારથી સાફ રાખવાં જેઘએ. ત્રાંખાનાં વાસણ આંબલીથી કે બીજી કાંઈ ખટાશથી સાફ કરવાથી વધારે

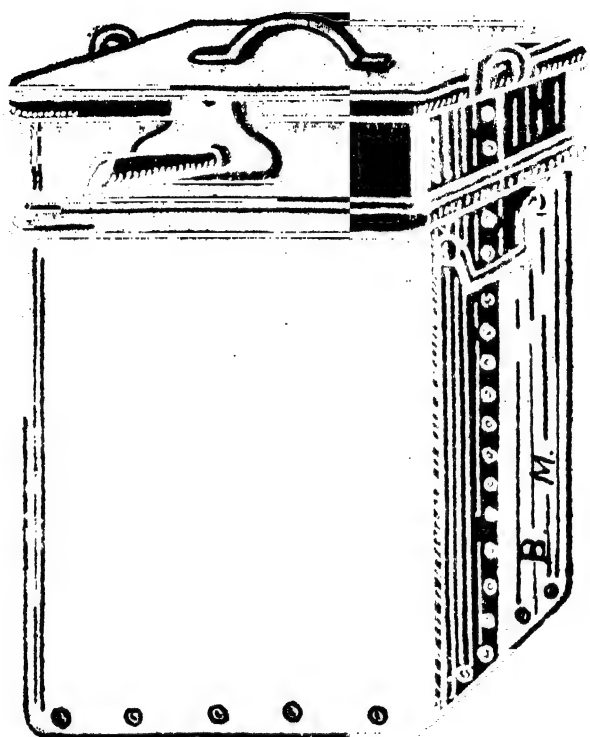


સ્વચ્છ રસોડું કેવું હોય.

સ્વચ્છ થશે. પિત્તળ, જરમન સીલ્વર વગેરે ખીજી ધાતુનાં વાસણો રાખથી કે ચીકણી માટીથી ધોવાથી સારાં રહે છે. વાસણ સાફ કરવા માટે રસ્તાપરની ધુળ ઘણા લોકો વાપરે છે પણ તે ખરાબ રીત છે. રસ્તાપર તો આવનાર જનાર માણસો થૂંક, કે બીજો કચરો નાખે. જનાવરો પણ ગંદવાડ કરે. એવી ગંદી ધુળથી આપણા જમવાનાં વાસણો સાફ કરવાં નહિ. રાખ કે માટી જે વાપરવું હોય તે એક પતરાના ડાબામાં ભરી રાખવું ને તેમાંથી જ રોજ લેવું. લોટા વગેરે પહોળા મ્હોનાં હોય તો અંદર લાથ ધાલીને સાફ કરી શકાય. જો કોઈ વાસણ સાંકડાં મ્હોનાં હોય તો લાકડાનો એક કુચડો કરી તે વાસણનાં મ્હોનાં ધાલવો ને અંદરથી સાફ કરવાં. રસોડું વાળતાં જે ધુળ, કચરો, શાકભાજીનાં છોડાં-છાત્ર નીકળે તથા અછઠવાડ હોય તે બધું ધરનાં આંગણામાં કે પાછળ વાડામાં કે રસ્તાપર નાંખવું નહિ. એમ કરવાથી તે સડે અને ધરની આસપાસ દિવસે દિવસે કેટલી બધી ગંદકી થાય. એક મોટો પતરાનો ડાબો ધરનાં વાડામાં ખુણે રાખી મૂકવો ને ધરનો બધો કચરો તેમાં જ નાખવાની રીત રાખવી. એ ડાબો ભરાઈ જાય એટલે વાડાની બહાર લઈ જઈ સુધરાઈ ખાતા તરફથી જે જગા નક્કી કરી હોય, ત્યાં ખાલી કરી આવવો અથવા સુધરાઈખાતાનાં ગાડાં ફેરે છે, તેમાંના એકાદ ગાડાવાળાંને કહી રાખ્યું હોય, તો તે પણ દરરોજ લઈ જાય.

રસોડામાં વાસણો મૂકવાને અભરાઈ જેવું કયું હોય તો સાફ. એટલી જગા પણ ઓછી રોકાય ને ધુળ પણ ત્યાં ઓછી ઉડે. તો પણ તે અભરાઈ પરની ધુળ રોજ એક કપડાનાં કકડાથી લુછી તો નાખવી જ જોઈએ.

આપણે ત્યાં જાતજાતની ધાતુનાં વાસણો વપરાય છે. ત્રાંબુ, પિત્તળ, કાંસું, જસત, લોખંડ, જર્મનસીલ્વર, એલ્યુમીનીઅમ વગેરે



કચરો નાંખવાનો પતરાનો ડબો જે સહેલાઈથી  
ઉઘાડીને ઉચકીને ખાલી કરાય.

ધાતુ ઉપરાંત માટીનાં, કાચનાં તેમ જ ધનેમલનાં વાસણો પણ વપરાય છે. ત્રાંખાનાં વાસણ ખાવાની ચીજો મૂકવા માટે કે રાંધવામાં બહુ વપરાતાં નથી કારણ કે તેને કાટ બહુ જલદી ચડે છે અને એનો કાટ ઝેરી પણ બહુ હોય છે. તોપણ ત્રાંખાની કચરોટ, કઢાઈ, તવેશા વગેરે ઘણાં ઘરોમાં વપરાય છે. ત્રાંખાનાં વાસણ રસોઈમાં વાપરતાં પહેલાં તેને સારી રીતે કલાઈ કરવી જ જોઈએ. નહિ તો કોઈ વાર કાટ ખાવામાં આવે તો જીવનું જોખમ થાય. ત્રાંખાના ઘડા, દેઘડા, બોટા, પવાલાં વગેરે પાણીનાં વાસણો તો બહુ ઠેકાણે



વપરાય છે. પાણી ભરવા માટે તો તે વાસણોને કલાઈ ન હોય તો પણ ચાલે, પણ તે રાજ મંજવાં જોઈએ. નહિ તો કાટ ચઢે. ત્રાંખાનાં વાસણ ખટાશથી માંજવાથી મજાનાં ગુલાબી રંગના થાય.

પિત્તળનાં વાસણો ખાવાનાં તેમ જ પીવાનાં કામમાં બહુ જ વપરાય છે. તે વાસણો પણ ખાવાના કામમાં વાપરતાં પહેલાં તેને સારી રીતે કલાઈ કરવી જોઈએ. દર માસે તો કલાઈ કરવી જ. વળી કલાઈવાળું વાસણ હોય તોએ તેમાં બનતાં લગી આખી રાત કંઈ ખાટી વસ્તુ ન રાખવી.

કાંસાનાં અને જસતનાં વાસણ રાંધવામાં નથી વાપરી શકાતાં પણ જમવામાં તો થોડા ઘરમાં વપરાય છે. તેમાં પણ ખાટી ચીજ રાખવી નહિ.

લોખંડની કલાઈ, કડછી તથા મોટા જમણનાં વાસણો વગેરે વપરાય છે. દેવતાપર બારોબાર મૂકવા માટે એ ધાતુ સારી પડે. કારણકે દેવતાને લીધે તે બહુ જલ્દી ધસાય નહિ.

જરમન સીસ્વરના વાસણ દેખાવમાં સારાં હોય છે, એટલે હાલ તેનો વપરાશ વધી ગયો છે. પણ તે મોંઘાં વધારે પડે. વળી તે ધાતુ કાંઈ આપણા દેશની પેદાશ પણ નથી. તેમાં પણ ખટાશ રાખી શકાતી નથી. જો કે ત્રાંખાનાં વાસણ જેટલો ઝેરી તેનો કાટ નથી હોતો, તો પણ નુકશાન તો કરે જ.

એલ્યુમીનીયમ એટલી સસ્તી ધાતુ છે કે તે તો હવે બહુ જ વપરાય છે. વળી તેનો કાટ ઉતરતો પણ નથી. કોઈ ચીજ તેમાં ઉકાળીએ કે ગરમ ચીજ તેમાં રાખીએ, તો તે વસ્તુમાં કાંઈ બેળાએણું માત્રમ પડે છે. વિશેષમાં તેની છિદ્ર જેવી રચનામાં ખાવા પીવાની વસ્તુઓનાં રજકણ રહી જાય છે.

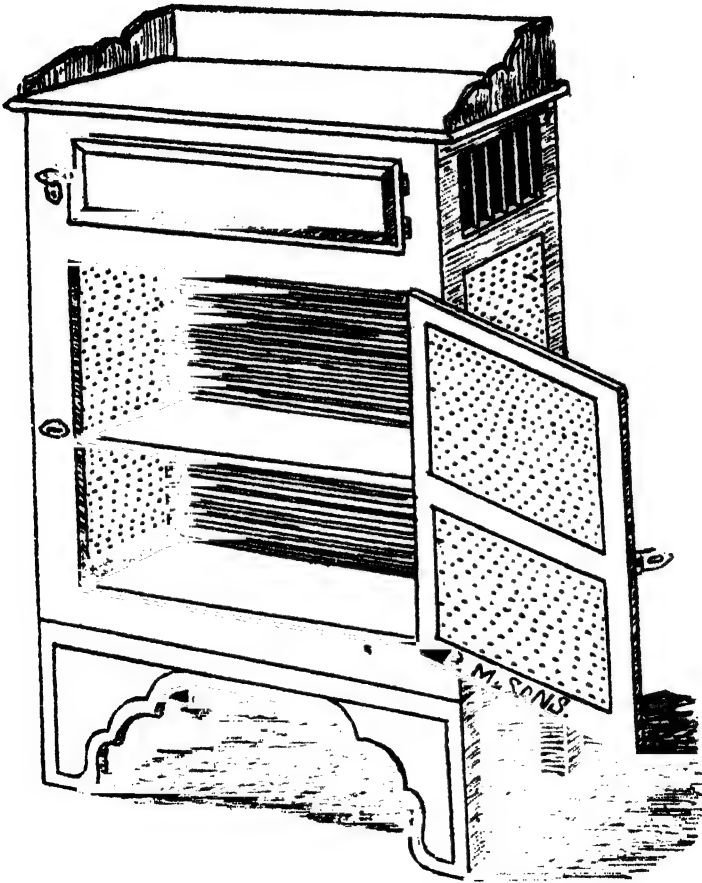
ખાટી ચીજ મૂકવા માટે ધાતુનાં કલાઈવાળાં વાસણ કરતાં માટીનાં વાસણ વધારે સારાં. માટીનાં વાસણ તો રાંધવામાં પણ બહુ જ સારાં. એના પર રોટલો કે રોટલી બહુ સારી રીતે શેકાય કેમકે એક સરખો તાપ મળે. જો કે આ સરતાં છે પણ છિદ્રવાળાં હોવાથી જોષએ તેવાં સ્વચ્છ ન થાય. કાચ કે ચિનાઈ માટીનાં વાસણ ફૂટી જતી જાય, અને મોંઘાં પણ બહુ પડે. ઇનામલનાં વાસણ અહીં બનતાં નથી. બાકી એ ટકે પણ ખરાં ને એમાં ખાટી ચીજો પણ રાખી શકાય. ચીનાઈ માટીનાં અને ઇનામલનાં વાસણ સાફ બહુ સારી રીતે થાય છે.

ધાતુનાં વાસણો બારોબાર દેવતા પર મૂકવાથી તેમનો આવરદા ઓછો થાય છે. તે માટે તેમને બદારથી ભીની માટી ચોપડવાની ( કંટેવાળો કરવાની ) રીત સારી છે. એનાથી વાસણને તુકશાન પણ ઓછું થાય અને તાપ પણ એક ધારો મળે.

આપણામાં બહુ માણસો જમવાનાં હોય ત્યારે થાળી વાડકાને બદલે પતરાવળ અને પડીઆ વપરાય છે. એક રીતે એ બહુ સારી રીત છે. સારાં ચોકખાં કેળનાં પાતરાંની પતરાવળ હોય તો તે ખાવામાં હરકત પણ નહિ અને ખાઈને પછી નાખી દેવાય એટલે સાફ કરવાની કે જેતુ ઉત્પન્ન થવાની કે કાટ લાગવાની કાંઈ ખટપટ જ નહિ પણ એટલું યાદ રાખવું કે વાપરતા પહેલાં તે ધોવાં અને અછાંડી પતરાવળ જ્યાં ત્યાં ફેંકવી નહિ. ઘરના બધા કચરા સાથે એ પણ ડગ્યામાં જ નાખવી અને પછી કચરા પેટીમાં જ નાખી દેવી.

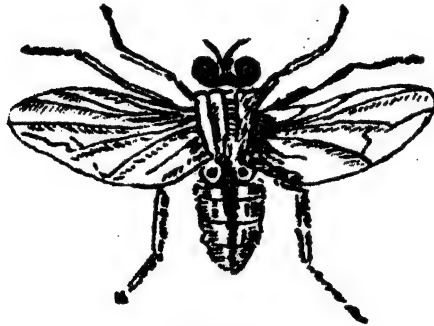
દૂધ, ફળ કે એવું કંઈ પણ સવારથી સાંજ લગી કે રાતથી સવાર લગી રાખી મૂકવું હોય તો તે રાખવા માટે જળીવાળું પાંજરું હોય તો સાફ એટલે બંધ પણ રહે, હવા આવે અને માખી વગેરે પણ ન પેસે. જો પાંજરું ન હોય તો જળીવાળું ઢાંકણું

રાખવું. ખાવાની કોઈ પણ ચીજ ખુલ્લી તો ન જ રખાય. આપણાં ઘરોમાં માખી એટલી સાધારણ થઈ ગઈ હોય છે કે ઘણાં ઘેરાંને ખ્યાલ નથી હોતો કે એ કેટલું નુકશાન કરે છે. માખી બહુ જ ગંદું પ્રાણી છે. જ્યાં એસે ત્યાંથી તેના પગના વાળમાં કચરો ભરાઈ



લાકડાનું પાંજરું જળીવાળું. આમાં હવા આવવાથી ખાવાની ચીજ બગાડી નથી.

જ્ય ને પછી ખાવાની ચીજો પર એસે અને પોતાના ગદા પગ ખંખેરે કે ઉલટી કરે. આટલું જીણું પ્રાણી ઉલટી કરે તે આપણે જોઈ નથી શકતાં. એટલે કેટલો બધો ગંદવાડ થાય છે તે જોઈ શકતાં નથી. પણ જાણ્યા પછી કાઈ પણ સ્ત્રી પોતાનાં ઘરનાં માણસોને ગંદી ચીજ ખાવામાં આવે એવું નહિ જ ઇચ્છે. શાક લાજની જાલ પર પણ માખી એસે માટે તે પણ ખુલ્લાં ન રાખવાં. પાંજરામાં જ રાખવાં અથવા ટોપલીમાં ઢાંકીને રાખવાં, એક પણ ચીજ ઢાંક્યા વગરની ન રાખવી. માખી ઘણા રોગનાં બી લાવે છે.



માખી.

બગતણ તરીકે છાણાં, લાકડાં તથા કોયલા વાપરવાનો રિવાજ આપણે ત્યાં છે. છાણાં સરતાં બહુ જ પડે એટલે ગરીબ લોકો તે વાપરે છે. પણ છાણાં વાપરવાં તે એક જાતનો ગુન્હો ગણાય. છાણ તો ખાતર માટે વપરાવું જોઈએ ને આપણે બાગવામાં તેને વાપરીએ એટલે એટલું ખાતર ઓછું થાય. હજારો અને લાખો લોકો છાણાં બગતણ તરીકે વાપરે છે એટલે સરવાળો કરીએ તો દર વરસે કેટલું બધું ખાતર નકામું જાય ! છાણાંથી ધુમાડો પણ બહુ થાય છે. એના ધુમાડાથી ઘરની ભોંતો ખરાબ થાય; તેમ જ રાંચનારની આંખો તેમ જ ગળું પણ બગડે. ખાસ કરીને ખેડૂત લોકો જેમને ત્યાં દોર હોય છે, તે છાણાં બાળીને પોતાની અતિ ઉપયોગી કીમતી ચીજનો નાશ કરે છે.

લાકડાં સાધારણ સસ્તાં પડે અને એનો તાપ એક ધારો અને સારો મળે છે પણ તેનાથી પણ ધુમાડો થાય.

કોયલાથી ધુમાડો ન થાય એ તેનો ફાયદો, બાકી તે મોંઘા પણ પડે અને થોડી થોડી વારે નવા કોયલા ઉમેર્યાં ન કરીએ, તો તાપ એક સરખો નથી મળતો. જાણું લાકડાં કરતાં કોયલામાં સ્વચ્છતા વધારે રહે છે.

એ ત્રણ બળતણ ઉપરાંત પ્રાઇમસ સ્ટવ, અને ગેસના ચૂલા તેમ જ કુકર વપરાય છે. પ્રાઇમસ સ્ટવમાં એક ધારો તાપ મળે ને બહુ જ જલ્દી રસોઇ થાય, ધુમાડો પણ ન થાય, પણ આપણી પુલકાં રોટલી તેમાં કરાતી નથી. તાપ પણ આકરો પડે છે. વળી એનાથી અકસ્માત પણ બહુ થાય છે. સંચાની રચના ને વપરાશ વિષેનું સહેજ પણ જ્ઞાન આપણાં ઘેરાંને હોતું નથી એટલે જરા જરામાં સ્ટવ બગડે છે ને બેદરકારીથી વાપરે એટલે મોટા ભડકા થઇ જાય ને કપડાં સળગી જાય છે, અને ઘણી સ્ત્રીઓ દાઝીને મરી જાય છે માટે જો વાપરતાં આવડતું ન હોય તો સ્ટવ ન જ વાપરવા.

ગેસના ચૂલા કે કુકર તો શહેરમાં જ હોય અને તે પણ કોઇક લોકને ત્યાં જ હોય છે. એમાં ગેસની ચાવી ખુલ્લી ન રહી જાય એટલું સંભાળવાનું નહિતર ગેસ બહાર નીકળી જાય ને ઓરડામાં ફેલાય ને પછી એ ઓરડામાં દિવાસળી સળગાવીએ કે તરત ભડકો થાય. ઓરડામાં ગેસ હોય તો રૂંધાર્ધ પણ જવાય. બાકી એનાથી રસોઇમાં સ્વચ્છતા બહુ રહે. કોયલા બાળવાના કુકર લાલ બનાવવામાં આવે છે જેમાં કોયલા તથા મહેનતનો અને વખતનો બચાવ થાય છે. સાંકડાં ઘરમાં તેમ જ થોડી રસોઇમાં એ સારા છે.

ધુમાડો જવા માટે રસોડામાં ધુમાડીયાં જોઇએ. ધુમાડીયાં છાપરા ઉપર કે અગાસી પર ખુલ્લાં જોઇએ. નીચે હોય તો ધુમાડો પાછો આવે.

રસોડાની માફક જમવા બેસવાના ઓરડાની જમીન પણ રાજ બે વાર પાણીથી ધોવી જોઈએ, વળી પાટલા પણ રાજ ધોવા જોઈએ. થોડે થોડે દિવસે સોડાવાળા પાણીથી પણ ધોવા, કેમકે પાટલા પર પણ ચીકાસ લાગે.

અજીઠાં વાસણ જમ્યાં પછી તરત જ સાફ કરવાં જોઈએ, ધણું ઘરોમાં રાતનાં વાસણ સવારના પહોરમાં ઝાંજવાની રીત હોય છે. પણ બનતા લગી તેમ ન થાય તો સાફ. કેમકે એવો ગંદવાડો આખી રાત પડી રહે તે સાફ નહિ. વાસણો પર પણ તેનાથી ડાઘા પડી જાય છે. વાસણ માંજવા માટે રાખ અથવા તો છંટનો ભૂકો કે ભીની માટી સારાં પડે.

આળપણથી જ છોકરાંઓને એવી ટેવ પાડવી કે ન્હાયા વગર જમવા બેસે જ નહિ અને જમતાં પહેલાં હાથ ખરાખર ધુવે. અજીઠો હાથ ચોકખી ચીજોને લગાડવો નહિ. અને વેર્યા કે દોળ્યા વગર ચોકખાઈથી જમવું. પીરસનારે પણ પોતાના હાથ રાંધેલી ચીજોને લગાડવા ન જોઈએ. ચમચા કે કડછીથી પીરસવું.

ન્હાવાની ઓરડીમાં દિવસમાં એકવાર તડેડા આવે એવી જગાએ તે હોવી જોઈએ જેથી જમીન સુકાઈ જાય. વળી તેની બોંય પથ્થરની કે લાદીની હોય તો સાફ, નહિ તો ખાડા રહે અને તેમાં કચરો અને પાણી ભરાઈ રહે. જમીન દરરોજ જાડી સાવરણીથી સાફ કરવી, નહિં તો તેમાં કાઈવાર ખરાખ અકસ્માત થઈ બેસે. ઠંડા પાણીથી ન્હાવાની ટેવ પાડી હોય તો શરીર માટે બહુ જ ફાયદાકારી. પણ શિયાળામાં કે શરદીના દિવસમાં ઠંડુ પાણી ના ખમાતું હોય તો જોરભુલમથી તેવા પાણીથી ન્હાવું નહિ સાફ. ગરમ પાણી કરવા માટે બંધો કે ચૂલો હોય તે ન્હાવાની ઓરડીમાં ન રાખવો. કારણ કે ન્હાતી વખતે ઓરડીનું આરાળું બંધ રહે. એટલે ધુમાડો અંદરને અંદર જ રહે અને કાઈવાર ન્હાનાર માણસ ગુંગળાઈ જાય.

નહાયેલું પાણી ઠેકાણેસર જવાની વ્યવસ્થા જોઈએ. શહેરમાં રહેતાં હોઈએ અને ગટર હોય તો તો તેમાં જ બધું પાણી જાય. પણ ગામડામાં રહેતાં હોઈએ અને ગટર ન હોય તો નહાવાની ઓરડીનું પાણી ધર પાછળના વાડામાં જાય, એવી ગોઠવણ સખવી. વાડામાં રોપેલા ઝાડને એ પાણી પવાય.

ધરના ખીજ ઓરડા હોય તો તે, અગાસી, રવેસ, ઓટલા, દાદર વગેરે બધી જગ્યાએ રોજ વાસીદું વાળવું જ જોઈએ. જે બહુ ધુળ રહેતી હોય તો કપડાંનો કકડો બીનો કરીને તેનાથી જમીન ધસીને સાફ કરવી. જે લોકો ચ્હા પીતાં હોય તે ચ્હા ક્યાં પછી તેનાં પાંદડાંનો જે કુચો વધે તેનો ઉપયોગ પણ સારી રીતે કરી શકે છે. વાસીદું વાળતાં પહેલાં જમીન ઉપર એ કુચો બધે વેરવેા અને પછી વાસીદું વાળી લેવું. કુચો બીનો હોય એટલે જમીન પરની ધુળ એને ચોટી જાય એટલે જમીન ચોકખી થઈ જાય. લીંપણી જમીનથી શરદી ન લાગે પણ એ મેલી બહુ રહે. તેમાં જાણનો ઉપયોગ કરતાં ગંદવાડ જેવું લાગે છે. દક્ષિણમાં એક જાતની ધોળી ચીકણી માટી થાય છે જેથી વગર જાણે લીંપાય છે. દર પંદર વીસ દિવસે સારી ઓકળીઓ પાડીને જમીન લીંપા હોય તો સારી દેખાય. છોની જમીનથી શરદી બહુ લાગે.

ગામડામાં તો ઘણે ભાગે જાળર હોતા જ નથી, ગામ બહાર જવાની રીત હોય છે. આરોગ્યની નજરે જોતાં એ બહુ ચોકખી રીત છે. પણ મલાળે સચવાય માટે ગામથી બહુ દૂર જવું જોઈએ અને ધુળનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ખુલ્લામાં કાંઈ ગંદવાડો રહે નહિ એમ જણાય છે, પણ ગામડાની ભાગોળો ઘણી જ ગંદી હોય છે. પણ આપણે શહેરમાં રહેતાં હોઈએ તો તો જાળર વાપરવાની જરૂર પડે. માટે દરેક બાળકને નાનપણથી જ તે વાપરતાં શીખવવું જોઈએ. કેટલાંક શહેરોમાં દટણ જાળર હોય છે. એટલે

ધરના પાયાની સાથે માટી કાઢી જમીનમાં છિતારેલી હોય ને ધર બાંધે ત્યારે તેની ઉપર જ જળજર બાંધે જેથી બધો ગંદવાડ તેમાં જ જાય. એ કાઢીઓમાં બહુ જ ગંદવાડ ન થાય માટે તેમાં ચૂનો અને મીઠું પહેલેથી નાખી રાખે છે. ઘણી જ માટી કાઢી હોય તોયે કેટલેક વરસે તો તે ભરાઈ જ જાય, અને ત્યારે કેટલી ગંધ ને ગંદવાડ થઈ રહે તે સહજ કલ્પી શકાશે. ફલશના જળજર હાલ તો મોટા શહેરોમાં થઈ ગયા છે. બરાબર વાપરતાં ન આવડે તો તે પણ ઘણી વાર બગડી જાય છે ને ગંધાઘાણ થઈ જાય છે, બાકી ને બહુ ચોકખા છે.

સાધારણ શહેરોમાં તેમ જ મોટાં ગામડાંમાં તો ભંગીઓ રોજ સાફ કરી જાય એવી જાતના જળજર હોય છે. એ જાતના જળજર જરાક સંભાળ રાખીએ તો બહુ જ ચોકખા રહી શકે. જળજરમાં પાણીની સગવડ જળજર પુરતી રાખવી. ધરના નળની ચકલી તેમાં ન જોઈએ કેમકે તેથી બધા પાણીને નુકશાન થવા સંભવ છે. જળજરમાં પાસે જ બીજી બાજુએ એક મોટા પતરાના ડબ્બામાં રાખ ભરી રાખવી અને ધરનાં દરેક માણસ જળજર જઈને પછી એ રાખમાંથી એ મુઠી જેટલી રાખ ગંદવાડ ઉપર નાખે એવી રીત રાખવી. તો તેના ઉપર માખી બેસીને ગંદવાડ ફેલાવી ન શકે. જળજરની ઓરડી રોજ ગરમ પાણી ને શીનાઇલથી ધોવી જોઈએ અને ભંગી દિવસમાં એ વાર ગંદવાડ સાફ કરી જાય એવી તજવીજ રાખવી. દિશાએ જઈ આવ્યા પછી કાર્બોલીક સાબુથી કે માટીથી હાથ ધોવા તથા પગ પણ ધોવા જોઈએ. આપણામાં ઘણાંને ત્યાં જળજરમાંથી આવીને ન્હાવાની રીત છે એ આરોગ્યની નજરે બહુ સારી છે.





## પ્રકરણ ૨.

## હવા.

ગ્રાહનાં પાતરાં હાલે અને ગ્રાણીઓ હાલે, જમીન ઉપરની કુળ ઉડે અને આપણાં કપડાં ફરફર ઉડે ત્યારે આપણે કહીએ છીએ કે પવન વાય છે. આપણા શરીરને પવન અડકે છે, તેથી આપણને સુખ વળે છે. કોઇ વાર પવન ઠંડો વાય છે, કોઇ વાર ગરમ વાય છે અને કોઇવાર ભીનો વાય છે. આ ઉપરથી આપણે જાણી શકીએ છીએ કે પવન તે એક ચીજ છે. પવન જ્યારે વાય નહિ અને સ્થિર જ રહે ત્યારે તે હવા કહેવાય છે. હવાને આપણે જોઇ શકતાં નથી, પણ તે આપણી આસપાસ બધે હોય છે. ખુણે ખુણામાં તે હોય છે. આપણે જે વાસણો ખાલી છે એમ કહીએ છીએ તે પણ ખરેખર તો ખાલી નથી હોતાં. કારણકે તેમાં હવા ભરેલી હોય છે. હવા વગરની કોઇ ચીજ ભાગ્યે જ હોય છે. કોઇવાર વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ કોઇ વાસણમાંથી યંત્ર વડે હવા શોષી લઇને તદ્દન ખાલી જગા ખનાવે છે. એવી હવા વગરની જગાને 'વેક્યુમ' કે નિર્વાત કહે છે. હવા રંગ, ગંધ તેમ જ સ્વાદ વગરની હોય છે.

આપણી આસપાસ જે હવા હોય છે તે એક જ ચીજ નથી હોતી પણ ચાર પાંચ પ્રકારની હવાઓ એકઠી થઇને બનેલી હોય છે. તેમાંની એકનું નામ પ્રાણવાયુ કે ઓક્સિજન છે. બીજાનું નામ નિત્રોજન કે નાઇટ્રોજન, ત્રીજાનું કાર્બન ડાયોક્સાઇડ અને તે ઉપરાંત એમોનીઆ, પાણીની વરાળ તથા બીજા થોડા વાયુઓ છે. પ્રાણવાયુના નામ ઉપરથી જ આપણને ખબર પડી જાય કે તે બહુ જ ઉપયોગી વાયુ હશે. ખરેખર તેમ જ છે. માણસ, જનાવર, વનસ્પતિ વગેરે પ્રાણવાયુથી જ જીવે છે. તેના વગર મરી જાય. આપણા બધાના પ્રાણ તેનાથી ટકે છે. હવાના સો ભાગ

પાડીએ તો તેમાંના લગભગ ૨૧ લાગ જેટલો પ્રાણવાયુ હોય છે. પણ આ વાયુ બહુ આકરો અથવા જલદ છે. આપણા શ્વાસમાં જો એકલો પ્રાણવાયુ જ લઈએ તો તેના આકરાપણથી જ આપણે મરી જઈએ. તેટલા માટે જ હવામાં તેની સાથે નત્રવાયુનો ભેગ કરેલો હોય છે. નત્રવાયુ નરમ છે. અને તેનો મુખ્ય ગુણ એ જ કે પ્રાણવાયુનું આકરાપણું જરા નરમ કરવું. આપણને લીંછુનો રસ બહુ ખાટો લાગે છે, ત્યારે તેની ખટારા નરમ પાડવા માટે આપણે તેમાં પાણીનો ભેગ કરીએ છીએ. તેવી જ રીતે પ્રાણવાયુ આકરો પડે માટે તેમાં નત્રવાયુનો ભેગ કુદરતી રીતે જ કરવામાં આવ્યો છે. હવાના સો લાગ કરીએ તો તેમાંના લગભગ ૭૮ લાગ જેટલો નાઇટ્રોજન કે નત્રવાયુ તેમાં હોય છે. ૨૧ લાગ પ્રાણવાયુ અને ૭૮ લાગ લગભગ નત્રવાયુ મળીને ૯૯ લાગ તો થઈ ગયા. હવે બાકીનો એક લાગ રહ્યો તેમાં મુખ્ય કાર્બન ડાયોક્સાઇડ અથવા કાર્બનવાયુ છે. આ વાયુ બહુ ઊંચી છે. તે જો વધારે પ્રમાણમાં આપણા શ્વાસમાં જાય તો તરત મૃત્યુ થાય. તેથી જ આટલા થોડા પ્રમાણમાં તે હવામાં હોય છે. આપણે શ્વાસ બહાર કાઢીએ છીએ ત્યારે તેમાં આ વાયુ જ ખાસ કરીને બહાર નીકળે છે. દીવો અને દેવતા બળે છે ત્યારે તેમાંથી પણ આ વાયુ નીકળે છે, પ્રાણી કે વનસ્પતિ સડી જાય ત્યારે તેમાંથી પણ આ જ વાયુ નીકળે.

કર્મ વાયુ કરતાં પણ ઓછા પ્રમાણમાં એમોનીઆ નામનો વાયુ હવામાં હોય છે. આપણે નવસાર બાળીએ તો તેમાંથી આ વાયુ નીકળે છે. એમોનીઆ ઉપરાંત હવામાં પાણીની વરાળનો થોડો ભાગ ભળેલો છે. પીત્તળના કાંઈ બંધ વાસણમાં બરફ રાખીને પછી તે વાસણ હવામાં મૂકીશું તો વાસણની બહારની બાજુ થોડી વારમાં ઝાંખી થઈ જશે ને પછી થોડી વારમાં તેના પર પાણીનાં ઝીણાં ઝીણાં ટીપાં બાજેલાં દેખાશે. એ પાણી ક્યાંથી

આવ્યું ! વાસણુ તો બંધ છે એટલે તેની અંદરના બરફનું પાણી  
અંધને તો કાંઈ બહાર આવી શકે નહિ. હવામાં જે પાણીની વરાળ  
છે તે વાસણુની બહારની બાજુએ અડકી અને વાસણુ થંડુ હતું  
એટલે વરાળનું પાણી બની ગયું. તેનાં જ ટીપાં આપણાથી દેખાયાં.  
ચોમાસામાં હવાની અંદર પાણીની વરાળનું પ્રમાણ જરા વધારે  
હોય છે. ચોમાસામાં થોડું મીઠું ખુલ્લામાં રાખો તે ઓમળવા માંડશે  
તેનું કારણ એકે હવામાં જે ભેજ છે તે પેલા મીઠાપર લાગે જેથી  
મીઠું ઓગળે છે.

આ બધાં ઉપરાંત હવામાં બીજા કેટલાક વાયુઓ છેકજ થોડા  
થોડા પ્રમાણમાં ભળેલા હોય છે. તેમનાં નામ ઝીઓન, કીપ્ટોન,  
વગેરે છે. પણ એ કાંઈ બહુ કામમાં આવતા હોય એવું હજી સુધી  
જણાયું નથી.

જે જગાની હવામાં કર્બવાયુ કે કાર્બન ડાયોક્સાઇડનું પ્રમાણ  
ઓછું હોય તે જગાની હવા સારી કહેવાય. દરીઆ કિનારે કર્બવાયુ  
થોડા હોય માટે ત્યાંની હવા સારી. શહેરની ગીચ વસ્તીની હવા  
ઓકખી ન કહેવાય, કેમકે વધારે માણસો વસે ત્યાં બધાંના ઉચ્છવા-  
સમાંથી ઝેરી વાયુ નીકળે. એટલે હવામાં તેનું પ્રમાણ વધી જાય.  
એક ઓરડામાં વધારે માણસો સતા હોય તો તે ઓરડાની હવામાં  
પણ બધાંના ઉચ્છવાસમાંના ઝેરી વાયુ ભળે એટલે ઝેરી વાયુનું  
પ્રમાણ વધી જાય. માટે જ જો એક ઓરડામાં વધારે માણસો સતા  
હોય કે એકઠાં થયાં હોય તો બધાં જ બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં  
એટલે ઝેરી વાયુ બહાર જઈ શકે અને સ્વચ્છ હવા અંદર આવી  
શકે. એક કે બે જણ સતા હોય તો પણ જો ઓરડાનાં બારી  
બારણાં બંધ હોય તો ઝેરી વાયુ ઓરડામાં ને ઓરડામાં જ રહે.  
માટે સ્વચ્છ હવા ઓરડામાં આવે અને ઝેરી હવા બહાર જાય  
એવી ગોઠવણ હોવી જોઈએ. રાત્રે સૂતી વખતે ઓરડામાં દીવો કે

દેવતા પણ બળતા ન સમવા કેમકે એ બળતણમાંથી ઝેરી વાયુ નીકળે. રહેવાના મકાનની પાસે ભઠ્ઠી કે એવું કારખાનું હોય તો તેમાંથી પણ ઝેરી વાયુ નીકળે, અને હવામાં ભળીને આસપાસની હવા ઝેરી કરે. વનસ્પતિ કહોવાય તો તેમાંથી પણ ઝેરી વાયુ નીકળે છે માટે જો આંગણામાં બાગ કે વાડી કરી હોય તો જીનાં પાંદડાં, ડાળી વગેરે જમીન પર પડી રહીને કહોવાય નહિ તે પર લક્ષ રાખવું. પ્રાણીઓ મરી જાય અને તેમનાં શરીર જો કહોવાય તો તેમાંથી પણ કાર્બન ડાયોક્સાઇડ નીકળે આટલા માટે જ સ્મશાનની હવા ખરાબ ગણાય છે. કસાઈખાના સ્વચ્છ ન હોય તો તેમાં તો બહુ જ કહોવાટ થાય માટે તેની નજીકનું મકાન રહેવા માટે લાયક ન ગણાય.

કાર્બન ડાયોક્સાઇડ ઉપરાંત ધુળ તથા ગંતુઓ પણ સ્વચ્છ હવામાં ભળીને તેને અસ્વચ્છ કરે છે. ધુળની રજકણ શ્વાસમાં જાય તેથી ફેફસાં બગડે છે. આંખમાં જવાથી આંખ પણ દુખવા આવે છે.

ગંતુઓ તો હવામાં પુષ્કળ જાતનાં હોય. લગભગ દરેક રોગ ફેલાવનાર એક એક જાતનાં ગંતુ હોય છે અને તે એટલાં તો નાનાં ને બારીક હોય કે આપણે તે જોઈ શકતાં નથી. અસ્વચ્છ હવામાં એવાં ગંતુઓ બહુ હોય.



### પ્રકરણ ૩.

#### ખોરાક.

આપણે દાઢ વાર ઉપવાસ કરીએ અને ફરાળ સુદ્ધાં ન ખાઈએ ત્યારે દિવસને અન્તે આપણને શરીરમાં રોજ કરતાં સહેજ નયળાઈ લાગે છે. હરહર કરવાનું બહુ મન ન થાય અને શરીર

જરા ઢીલું ઢીલું લાગે. આ ઉપરથી જણાશે કે ખોરાક ખાવાથી શરીરમાં જોર આવે. આપણે ખોરાક એક દિવસ, બે દિવસ એમ કરતાં કરતાં બહુ દિવસ ન ખાઈએ તો તો આપણા શરીરની શક્તિ બહુ જ ક્ષીણ થઈ જાય, બોલાય પણ નહિ, ચલાય પણ નહિ, ને પથારીવશ થઈ જાય. દરેક જાતનું કામ કરવા માટે જોર તો જોઈએ જ. ચાલવા, ખેસવા, સૂવા, કામ કરવા વગેરે માટે શરીરમાં જોર જોઈએ અને વિચાર કરવા સમજવા, વાંચવા, ગણવા વગેરે માટે મગજની શક્તિ જોઈએ. એ બધી શક્તિ લો-હીથી આવે છે અને લોહી ખોરાકમાંથી જ બને છે. એટલે દરેક કાર્ય કરવા માટે ખોરાક જરૂરનો છે.

આપણે નાનેથી મોટાં થઈએ છીએ એટલે આપણું કદ દરેક રીતે મોટું થાય છે, એક હાથ જેટલી લંબાઈમાંથી ચાર પાંચ હાથ જેટલી લંબાઈ આપણી થઈ જાય છે. સાત શેર, આઠ શેર વજન-માંથી વધતાં વધતાં ત્રણ ચાર મણ જેટલું આપણું વજન થઈ જાય છે. એ બધો વધારો ખોરાક વગર શી રીતે થાય ? માણસ પાકી ઉમરનું થાય પછી તેની લંબાઈ વધતી નથી, તેમ જ વજન પણ ખાસ વધતું નથી તો તમને વિચાર આવશે કે એ ઉમ્મરનાં માણસોને ખોરાકની શી જરૂર ? પણ તેમનું શરીર આમ દેખાઈતી રીતે વધતું નથી, તોપણ રોજ ને રોજ તેમના શરીરના બધા ભાગો કામ તો કર્યા જ કરે છે. કામ કરવાથી ધસારો તો થાય જ. કેટ-લોક ભાગ જીનો થઈને નકામો થઈ જાય. તેને બદલે નવાં તત્ત્વ આવવાં જોઈએ, એટલે જે ધસારો થયો હોય તે દૂર કરીને નવું તત્ત્વ બનાવવા માટે મોટી ઉમ્મરનાં માણસોને પણ ખોરાકનો ખપ પડે.

હવે કેવી જાતનો ખોરાક ખાવાથી શરીરમાં જોર આવે, ગરમી આવે, ધસારો પૂરો પડે એ બધું આપણે જોઈએ. આપણે રોજ

જો ખોરાક ખાઈએ છીએ તેમાંના કેટલાકમાં એવી શક્તિ છે કે હાડકાં મોટાં અને મજબુત બનાવે. બીજા કેટલાકમાં એવો ગુણ છે કે લોહી સુધારે, કેટલાક ગરમી હિતપત્ર કરે અને કેટલાક માંસ વધારે. આ જુદા જુદા ગુણ ઉપરથી ખોરાકના પાંચ વિભાગ પાડવામાં આવ્યા છે. આપણા શરીરમાં એ પાંચે પ્રકારનાં તત્ત્વો જવાં જોઈએ. તે બધાં તત્ત્વો ન જાય અથવા તેમનું પ્રમાણ વધે ઘટે તો શરીર કુદી જાય અથવા તો સૂકું લાકડી જેવું રહે, અથવા આપણે હીંગણાં રહી જઈએ કે એવું કાંઈ પણ થાય; શરીર પ્રમાણસર ન વધે અને તબીબત બગડે. હવે એ પાંચ પ્રકારનાં ખોરાકનાં તત્ત્વો કયાં કયાં છે તે જોઈએ. ખોરાકનાં પાંચે પ્રકારનાં તત્ત્વો દુધમાં હોય છે માટે આપણે દુધ તપાસીશું.

એક વાડકામાં સારું દુધ લઈ તેને થોડીવાર રાખી મૂકીશું તો તેના ઉપર મત્તાઈ જામશે. એ મલાઈને આપણે આંગળીથી અડકી જોઈશું તો તેમાં ચીકણ જણાશે. ખોરાકનો પહેલો પ્રકાર તે ‘ચીકણવાળો ખોરાક’ છે. ધી, તેલ, માખણ, એ બધાં એ પ્રકારમાં આવી જાય, એ ખોરાક ખાવાથી શરીરમાં ગરમી આવે છે.

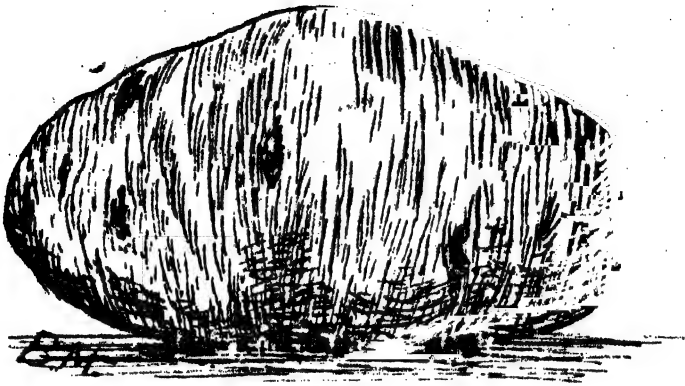
દુધ ઉપરથી મત્તાઈ કલાડી લઈને દુધમાં થોડું લીંબુ નીચોવીશું તો દુધમાંથી ગડા ગડા જેવું જીદું પડશે. એ ગડા જેવા પદાર્થમાં નાઇટ્રોજન હોય છે, એવો નાઇટ્રોજનવાળો ખોરાક ‘નત્રિલ’ કહેવાય છે. ઘઉંમાં ૧૨ ફે દકા, જવમાં ૧૧ દકા, મકાઈમાં ૧૦ દકા તથા બાજરી ને જીવારમાં ૧૧ દકા જેટલો નત્રિલનો ભાગ હોય છે, એ બધાં અનાજમાં ઉપરનાં ત્રીણા પડની તદ્દન નીચે જ નત્રિલવાળું પડ હોય છે. માટે અનાજ બહુ છડવાં નહિં કે બહુ ત્રીણાં દળવાં નહિં. વધારે છડવાથી નત્રિલવાળો ભાગ નકામા તરીકે ફેંકી દેવામાં આવે અને આપણને ખરું તત્ત્વ મળે નહિ. માટે

વગર છડેલું અનાજ જાડું દળાવીને વાપયું હોય તો જ ખઈ સત્ત્વ તો આપણને મળે. નહિં તો ઝીણા દળેલા અનાજની રોટલી કે પુરી ખાવી તે તો ભાત ખાવા બરાબર જ થાય. કારણકે તેમાં પણ માત્ર મેંદા જેવું જ તત્ત્વ આવે. મેંદાથી તો શરીરમાં ચરબી વધે અને ગરમી આવે. પણ નત્રિલથી તો ચરબી વધે, ગરમી આવે અને તે ઉપરાત જોર પણ આવે. શરીરમાં ધસારો થયો હોય તે પણ પુરાય છે.

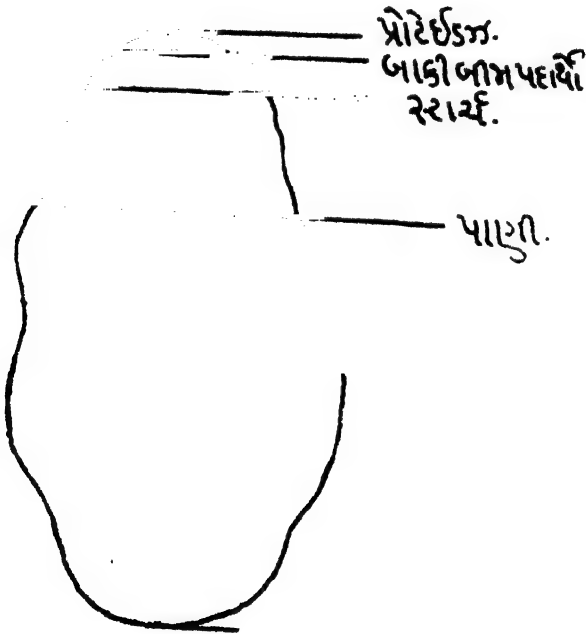
બધાં જ કઠોળમાં નત્રિલનું પ્રમાણ ખુબ હોય છે. લગભગ ખાવીસ ત્રેવીસ ટકા જેટલો ભાગ નત્રિલનો જ હોય છે. એટલે કઠોળ ખાવાથી આપણામાં જોર વધારે આવે. જે લોકો માંસાહારી હોય છે તેમનું એમ કહેવું છે કે તેમના ખોરાકમાં નત્રિલ વધારે આવે માટે તેઓમાં બળ વધારે હોય છે. પરંતુ આ વાત ખરી નથી. કઠોળમાં માંસ જેટલા જ પ્રમાણમાં નત્રિલ હોય છે.

બધાં અનાજમાં નત્રિલ ૧૦ થી ૧૨ ટકા જેટલા પ્રમાણમાં હોય છે. પરંતુ ડાંગરમાં માત્ર ૭ ટકા જ હોય છે. એટલે ડાંગર ખીજાં અનાજ કરતાં એ વ્યવસ્થામાં જુદી પડે છે.

હવે આપણે પેલા વાડકામાંના દુધ તરફ ફરી નજર કરીએ. ગઠ્ઠા ગઠ્ઠા જેવો નત્રિલવાળો ભાગ તેમાંથી કઢાડી લેતાં છાશ જેવું વધે છે. તેમાં થોડોક સ્પિરિટ નાંખીને હલાવીશું તો ફરીથી એક ઘોળો પદાર્થ વાડકામાં નીચે ભેસશે. એને કઢાડી લઈ, સાફ કરીને જો આખીશું તો ખતર પડશે કે એ તો એક તરફની ખાંડ છે. દુધની માફક ખીજા ઘણા પદાર્થોમાં મીઠાશકે ‘ગળપણ’ હોય છે. ‘ગળપણ’ ખોરાક પચાવવામાં બહુ મદદ કરે છે. તેનાથી શરીરમાં ગરમી આવે છે. ‘ગળપણ’ એ ખોરાકનું ત્રીજા પ્રકારનું તત્ત્વ છે, ખાંડ, ગોળ, શેરડી, નારંગી, ખીજાં બધાં જ ફળ, ગાજર, સ્કરિયાં વગેરેમાં ‘ગળપણ’ હોય છે.



અટારો.



અટારામાં આવતા પદાર્થોનું પ્રમાણ.

અટારા, મૂળા, વગેરે કંદમૂળમાં મેંદાનો ભાગ અહીં હોય છે. મેંદાવાળો પદાર્થ સરીરમાં જતાં જ તેમાં ફેરફાર થઈને તેની ખાંડ



અની જાય છે, માટે મેંદાવાળા પદાર્થો પણ 'ગળપણ' વાળા તત્ત્વમાં ગણાઈ જાય. ઉપર ચિત્રમાં સ્પર્શનો ભાગ છે તે મેંદો અથવા ગળપણ બતાવે છે, પ્રોટેઇડઝ બળ આપનાર પદાર્થ છે.

હવે ગળપણ કહાડી લેતાં પેલા દુધના વાડકામાં શું રહ્યું તે જોઈએ. દેખાય છે તો નીતર્યા પાણી જેવું જ પણ તેને ઉકાળીશું તો પાણી અધું વરાળ થઈને ઉડી જશે અને વાડકામાં રાખ જેવું વધશે. કોઈપણ ખનિજ પદાર્થ બળે ત્યારે તેની રાખ બને છે. તે ઉપરથી આપણે કહી શકીએ કે આ વાડકામાંના પાણીમાં પણ ખનિજ પદાર્થ હોવો જોઈએ. પરીક્ષા કરતાં માલમ પડે છે કે એ પાણીમાં કેટલીક જનના ક્ષાર હોય છે. 'ક્ષાર' તે ખોરાકનું ચોથા પ્રકારનું તત્ત્વ છે. શાકભાજી, ફળફળાદિ વગેરેમાં ક્ષાર સારા પ્રમાણમાં હોય છે. ક્ષારથી સ્નાયુઓ તથા હાડકાં મજબુત બને છે અને લોહી ચોક્કસ થાય છે.

ખોરાકનું પાંચમા પ્રકારનું તત્ત્વ તે પાણી છે. પાણી તો લગભગ દરેક ખોરાકમાં વધારે કે ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે. ઘઉં વગેરે પદાર્થો દેખાય છે સુકા પરંતુ તેમાં પણ પાણી હોય છે. શાક, ફળ વગેરેમાં તો ઘણી વાર ૯૦ ટકા ભાગ પાણીનો હોય છે. પાણી આપણા શરીરમાં બહુ કામમાં આવે છે. શરીરના સ્નાયુઓ વગેરેના અંધારણમાં ખુબ પાણી હોય છે. વળી ખાંધેલા ખોરાકને પાતળો અને પચવાલાયક બનાવનાર પણ પાણી છે. ખોરાક શરીરના એક ભાગમાંથી બીજા ભાગમાં જાય છે. તે લઈ જવાના કામમાં પણ પાણી જ મુખ્ય ભાગ ભજવે છે.

આ પાંચે પ્રકારનાં તત્ત્વો જો પ્રમાણસર શરીરમાં જાય તો જ આપણું શરીર પ્રમાણસર વધે, નહિ તો જો એકાદ પ્રકારનું પ્રમાણ બહુ જ વધી જાય કે બહુ જ ઘટી જાય તો આપણું કદ બેડાળ બને અથવા તો કોઈ રોગ લાગુ પડે.

ઉપર જે પાંચ તરેહનાં ખોરાકનાં તત્ત્વો મળ્યાં તે ઉપરાંત 'વિટમિન્સ' નામના પદાર્થની શોધ થોડો વખત થયાં થઈ છે. પાંચ તત્ત્વો બરાબર પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે છતાં પણ કેટલાંક માણસો બરાબર તંદુરસ્ત નથી રહેતાં. શોધ કરતાં બાળાં છે કે તાજાં શાક-ભાજી અને તાજાં ફળ વગેરેમાં એક જાતનું એવું તત્ત્વ આવે છે કે તેના વગર માણસ બરાબર વધે નહિ. આ તત્ત્વ બહુ ઉપયોગી છે. માટે તેને 'વિટમિન' અર્થાત્ જીવન તત્ત્વ કહે છે. અંગ્રેજીમાં 'વાઇટલ' શબ્દ છે તે ઉપરથી આ નામ પડ્યું છે. વાઇટલ એટલે જીવન માટે જરૂરનું.

શાકભાજી અને ફળફળાદિ જ્યાં સુધી તાજાં હોય અને રાંધ્યા વગરનાં હોય ત્યાં સુધી જ તેમનામાં 'વિટમિન' રહે છે, વાસી થયા પછી અથવા ગરમી લાગવાથી તેનો નાશ થાય છે. તે માટે જ આપણે વગર રાંધેલા મૂળા, ગાજર, મોગરી, કાકડી વગેરે ખાઈએ છીએ. વિટમિન્સની ચાર પાંચ જાતો છે, પણ ત્રણ મુખ્ય છે. તેમનાં નામ ઈ વિટમિન, બી વિટમિન, સી વિટમિન એ પ્રમાણે છે. ઈ વિટમિન માખણમાં બહુ પ્રમાણમાં હોય છે. તે ઉપરાંત કૌડલિવર તેલમાં, ઈંડાંમાં અને ભાજીમાં પણ હોય છે. આપણા ખોરાકમાં જે ઈ વિટમિન ન આવે તો હાડકાં વળી જાય અને અપંગ થવાય અને રીકેટસ નામનો રોગ થાય જે કદાપિ ક્ષયરોગનું રૂપ લે છે.

બી વિટમિન તાજી સીંગી, પાપડી, લીલા વટાણા વગેરેમાં તથા ઘણાં ખરાં શાકમાં હોય છે, તેના વગર બેરી બેરી નામનો જલંદર જેવો રોગ થાય.

સી વિટમિન ખાસ કરીને રસદાર ફળોમાં અને શાકમાં હોય છે, તેના વગર સ્કરવી નામનો લોહી વિકારનો રોગ થાય.

દરેક માણસે જેટલો ખોરાક ખાવો જોઈએ તે હવે વિચારીએ. જો કે એ નક્કી કરવું સહેલું નથી. જે માણસો શારીરિક મહેનત કરે તેમને ખોરાક વધારે જોઈએ. મજુર, લુહાર, ટપાલી વગેરે કરતાં કારકુનો, શેઠીઆઓ કે દુકાનદારોને ઓછો ખોરાક જોઈએ. વળી એકનો એક માણસ પણ દરરોજ કાંઈ સરખો જ ખોરાક ખાતો નથી. કોઈ દહાડો તેને વધારે જુખ લાગે અને કોઈ દહાડો ઓછી લાગે. પરંતુ ઉપર ગણાવેલાં ખોરાકનાં બધાં તરવો અમુક અમુક પ્રમાણમાં આપણા શરીરમાં આવવાં જ જોઈએ, તે ઉપરથી સાધારણ નક્કી કરી શકાય. દરરોજ એક માણસના શરીરમાં લગભગ  $\frac{1}{2}$  શેર જેટલું પાણી જવું જોઈએ. આપણે પાણી પીએ છીએ તે ઉપરાંત ફળફળાદિમાં, શાકભાજીમાં તેમ જ દુધ ચડામાં પાણીનો બહુ ભાગ આવે છે. વળી અનાજ, કઠોળ વગેરે ખોરાકમાં પણ જુજ ભાગ પાણીનો હોય છે. શરીરનું માંસ પ્રમાણસર વધારવા અને જોર આપવા માટે દરરોજ  $\frac{1}{2}$  શેર જેટલો નત્રિસવાળો ખોરાક ખાવો જોઈએ. રોટલી, દાળ, કઠી, ભજીયાં મારફતે તે મળી રહે છે.

આપણો દેશ ગરમ છે એટલે ગરમી પેદા કરનાર પદાર્થો, ગળપણ તથા મેદો આપણે બહુ ન જોઈએ તોએ લગભગ  $\frac{1}{2}$  શેરથી  $\frac{3}{4}$  શેર જેટલો તો એનો ખોરાક ખાવો જોઈએ. ગાળ, ખાંડ, ફળ દુધ એ બધામાંથી ગળપણ આવે અને ભાત બટાટા વગેરેમાં મેદો એટલે 'રટાર્ય' કહે છે તે હોય.

ગળપણ અને મેદો ઉપરાંત ચીકાશવાળા પદાર્થોથી પણ ગરમી મળે છે. તેલ, ઘી, માખણ, દુધ એ બધા ચીકાશવાળા પદાર્થો છે. તે બધા મળી  $\frac{1}{4}$  શેર જેટલી ચીકાશ આપણા પેટમાં જવી જોઈએ. બદામ, કાળુ, મગફળી, કોપરું એ બધામાં પણ ચીકાશ હોય છે.

આપણા ખોરાકમાં મીઠું તો હોય છે જ. વળી શાકભાજીમાંથી

પણ આપણને પુષ્કળ 'ક્ષાર' મળી રહે છે. એકંદરે એક કે સવા અઘોળ જેટલો ક્ષાર દરરોજ એક માણસે ખોરાક મારફતે મેળવવો જોઈએ.

રસોઈની વ્યવસ્થા કરનારે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું કે ઉપર જણાવ્યું તેના કરતાં બહુ વધારે કે બહુ ઓછા પ્રમાણમાં કોઈપણ તત્ત્વ શરીરમાં ન જાય. રોજ થું થું રાંધવું તે નક્કી કરતી વખતે એ આગત લક્ષમાં રાખવી. ધારો કે નરમ દાળ કરી હોય તેની સાથે વાલ કે મગ કે એવું કાંઈ કડોળ કાંઈ રાંધ્યું હોય, વળી તેની સાથે ભજ્યાં હોય, તે ઉપરાંત શાકમાં ચણાની દાળનો ભેગ હોય તો એક જ ટંકના જમણમાં કેટલો બધો નત્રિલનો ભાગ વધી જાય ? માટે તેવું ન થાય તેની કાળજી રાખવી. વળી કોઈ દિવસ મેંદાની પૂરી, ભાત, બટાટાનું શાક એવું રાંધ્યું હોય તો તે પણ ખરાબ કહેવાય કારણકે એ ત્રણેમાં માત્ર મેંદાવાળું તત્ત્વ જ આવે. નત્રિલ કે ક્ષાર તો આવે જ નહિ. એવું રાંધ્યું હોય તો પણ આપણે અજ્ઞાન અને આવડત વગરનાં કહેવાઈએ. ગામડાના લોકોનો ખોરાક તો જાણે અજાણે એવો સંપૂર્ણ હોય છે કે તેમનાં શરીરને દરેક રીતે પુષ્ટિ મળે. રોટલામાં નત્રિલ આવે; ગોળમાંથી ગળપણ આવે; ગોળ બહુ પુષ્ટિકારક છે, ખાંડ કરતાં વધારે ગુણકારી છે. સાથે છાશ અને ઘી હોય તેમાંથી ચીકાશ પણ મળી રહે, મીઠું અને ચટણી ખાવાથી ક્ષાર પણ આવી જાય. અને પાણી તો હોય જ. ચટણી એટલે થોડી લીલોતરી પણ ખરી એટલે વિટમિન્સ પણ આવી જાય તે ઉપરાંત ઘણી વાર ગામડાનાં લોકો ખોર, જાંબુ, રાયણ, કેરી વગેરે તાજાં ફળ ખાય તેથી પણ વિટમિન્સ મેળવી લે છે. કાકડી, મૂળા, પિંજરે કાચાં ખાવાથી પણ તેમને વિટમિન્સ મળી રહે. આપણે પણ એવો ખોરાક ખાવો કે પાંચે પ્રકારનાં તત્ત્વો તથા વિટમિન્સ દરરોજ આપણા શરીરને મળે.

દિવસમાં કેટલીયાર જમવું તે સવાણ ઉભો થાય છે. ખેડુત વર્ગ દિવસમાં ત્રણ વાર જમે છે. સવારના પહોરમાં કામે જતાં પહેલાં, પછી અપોરે ભાતું અને રાત્રે વાળુ. દિવસનાં ત્રણ જમણુ બરાબર છે. એથી વધારે વાર ખાવાથી આપણા પાચન અવયવોને ખૂરતો આરામ મળતો નથી. ખોરાકને પૂરેપૂરો પચતાં પાંચ કલાક લાગે, એટલે બે જમણુ વચ્ચે ઓછામાં ઓછો પાંચ કલાકનો ફેર તો હોવો જોઈએ. એકવાર ખાધેલું બરાબર પચે, પછી પાચનના અવયવો જરા વાર આરામ લે. પછી બીજી વારનું જમવાનું રાખવું જોઈએ. વચ્ચે વચ્ચે આચર કુચર ખાવાથી પેટ ખરાબ થઈ જાય. બીજું જમણુ પણ પચે અને થોડો આરામ અવયવોને મળે પછી જ ત્રીજું જમણુ થવું જોઈએ, રાત્રે તો પેટ વગેરે ભાગોને આરામ જ મળે તેમ કરવું. રાત્રે ભારે ખોરાક ખાવો ન જોઈએ અને જે ખાઈએ તે ખાધા પછી ઓછામાં ઓછા એક કલાક લગી તો ઉંઘવું ન જ જોઈએ.

આવક લોકોમાં એવી રીત છે કે સવારે સાત વાગે નાસ્તો કે શીરામણ કરે પછી ૧૧ કે ૧૨ વાગે જમે અને પછી છ સાત વાગે સૂર્યાસ્ત પહેલાં જમી લે, એ રીત સારી છે. કારણ કે તેથી રાત્રે ઉંઘતી વખતે પેટ હલકું રહે.

હિંદુસ્તાનમાં કરોડો લોકો તો એવાં છે કે જેમને ગિચારાંને દિવસમાં એક ટંક પણ પૂરું ખાવાનું ના મળે, તેવાં માણસો ઓછા ખોરાકથી ધીમે ધીમે નબળાં પડતાં જાય. એવી નબળાઈને લીધે રોગની સામે થવાનું જોર તેમનામાં નથી રહેતું. અને બહુ સહેલાઈથી ક્ષય, ત્રિદોષ વગેરે રોગોનાં ભોગ બને છે. બચંકર ચેપી રોગો સામે ટકવાની શક્તિ પણ તેમનામાં નથી.

જોઈએ તે કરતાં ઓછો ખોરાક ખાવાથી માંદા પડાય. તેવી જ રીતે જોઈએ તે કરતાં વધારે ખાવાથી પણ માંદા પડાય, અપચો

થાય, જહર વગેરે સરીરના આગોને હદ ઉપરાંત કામ પડે તેથી તે બગડે અને પચિસામે માણસ માંડું પડે.

અનિયમિત વખતે ખાવાથી પણ માંદાં પડાય, રોજ જમવાનો સમય નક્કી કરેલો હોવા જોઈએ. એક એવી વાર્તા છે કે એક ખાદને એ છોકરા હતા, એક આરમાન અને બીજો પોતાનો. પોતાના છોકરાને એવો લડાવી મૂકેલો કે જ્યારે એની મરણ પડે ત્યારે તેને સાઈ સાઈ રાંધીને ખવાડે. કાંઈ દિવસ એ છોકરાને નવ વાગતામાં ભૂખ લાગે ને કાંઈવાર એ વાગતાં લગી રમ્યાં કરે અને ખાવાનું ન ગમે. પેલો આરમાન છોકરો હતો તે તો રોજ નિશાળે જાય, પણ આંધ તેને વખતસર રાંધી ના આપે. બિચારો એ છોકરો રોજ દશ વાગે એટલે રસોડા આગળ આવીને રાટલો માગે, ખાઈ તેને ખૂબ ધમકાવે ને કાચી કણકનો લોચો તેને આપે, છોકરો તે જ ખાદને રોજ નિશાળે જાય. કાચું ખાતો છતાં પણ નિયમિત વખતે ખાવાથી એ છોકરાને કદી અપચો ન થાય, ને પેલા બીજા છોકરાને ગમે ત્યારે ખાવાથી ગમે તેવું પાકું રાંધેલું હોય છતાં કાંઈ દિવસ પચે જ નહિ.

ખાતી વખતે જલદી જલદી ખાવાની ટેવ બહુ ખરાબ છે. ધીમે ધીમે ખરાબર ચાવીને ના ખાઈએ તો ખારાક પચે નહિ. ભાત, ખટાટા વગેરે મેંદાવાળો ખારાક લાગ અથવા થુંકથી પચે છે; માટે જો ધીમે ધીમે ચાવીને ખાઈએ તો જ થુંકની અસર ખારાક પર થાય. જલદી જલદી કાળીઓ ગળે ઉતારી દહાડે તો થુંકને કાળીઆ પર અસર કરવાનો વખત જ ના મળે ને કાળીઓ એમને એમ પેટમાં જાય.

ખાવાના પદાર્થો ખુદ્દા કદી મૂકવા નહિ, નહિ તો તેમાં કચરો પડે કે માખી જેસે. કચરો કે જંતુ પેટમાં જાય અને નુકસાન કરે, માટે ઢાંકણાથી ખારાક ઢાંકી રાખવો. ફળ કે કાચો

ભાજી પાત્રો પોટેશિયમ પરમેંગનેટ વાળા પાણીથી ઘોઈને ખાવામાં લેવાં. રાંધવામાં કચાશ ન રહેવી જોઈએ. કઠોળ, રોટલી, રોટલા, ભાત વગેરે બધું પરિપક્વ રંધાએલું હોવું જોઈએ. નહિ તો જઠર, આંતરડાં, વગેરેને હૃદયી વધારે મહેનત પડે, ને પચાવી ન શકે.

વાસી ખોરાક ખાવાની રીત પણ ખરાબ છે. વધારે વાર પડી રહેવાથી ખોરાક બગડી જાય છે, અને તેવો ખોરાક પેટ બગાડે છે. ઘણી સ્ત્રીઓ જોઈએ તે કરતાં વધારે રાંધી રોજ વાસી ખાય છે. ફળ ખાવામાં એટલું ધ્યાન રાખવું કે કાચાં કે સડી ગએલાં ફળ નુકસાન કારક છે. કાચાં ફળ પચી શકતાં નથી અને સડેલાં ફળથી જંતુ પેટમાં જાય અને આપણે માંદાં પડીએ. વધારે પાકી ગએલાં ફળમાં પણ જંતુ હોય, માટે તે પણ નુકસાન કરે. કાચાં અથવા બહુ પાકી ગએલાં ફળ ખાવાથી ડાઁએરીઆ (ઝાડા) થાય છે.

ખાવાનાં વાસણો ને કલાષ્ટ બરોબર ન હોયતો તેનું ઝેર ખોરાકમાં જાય છે અને ખાનાર માંદુ પડે કે મરીએ જાય.

ખોરાક રાંધવાની જુદી જુદી રીતો છે. ખોરાક આપણે બાંસીને, તળીને કે વધારીને, શેકીને કે ભુંજીને ખાઈએ છીએ. બાંસવું એટલે પાણીની સાથે ઉકાળવું. બાંસવાથી ગમે તેવો ભારે ખોરાક રંધાઈને પોચો પડી જાય છે ને બહુ સહેલાઈથી પચે છે. બાંસેલો ખોરાક ઘણાંને સ્વાદે ભાવતો નથી. મોળો લાગે છે. ભાત, બટાટા, વગેરે મેંદાવાળા પદાર્થો તો બાંસીને ખાવામાં આવે તો જ સારી રીતે પચે. કઠોળ પણ પાણીમાં રંધાય તો પચવાં સહેલાં પડે.

તળેલો ખોરાક પચવામાં જરા મુશ્કેલ છે કારણ કે તળવાનું એટલે તો ગરમ ઘી કે તેલમાં નાંખીને થોડીવારમાં કઠાડી લેવાનું. એટલે થોડીવારમાં ઉપરનું પડતો બરોબર રંધાય, પણ અંદરથી તદ્દન પચવા લાયક ન બને. તળેલું ખાવાનું સ્વાદે સારું લાગે.

વધારવાનું એટલે વસ્તુને તેલમાં રાંધવાની. તળવા કરતાં એ રીતે ખોરાક પરિપક્વ વધારે થાય. જોકે રંધાતાં જરા વાર લાગે ખરી.

શેકવામાં અને ભુંજવામાં પાણી ઘી કે તેલની મદદ વગર ખારો-ખાર જ ગરમી લગાડવાની હોય છે. શેકેલી અને ભુંજેલી ચીજ સ્વાદે બહુ સારી લાગે ને પચવામાં પણ સારી હોય. ભઠ્ઠીમાં શેકવાને ભુંજવું કહે છે.

હવે પુષ્ટિકારક ખોરાક કયો કહેવાય તે જોઈએ. રોટલો કે રોટલી કરવામાં જે અનાજ વાપરીએ તે બહુ છડવું નહિ, કેમકે તેમ કરવાથી પુષ્ટિકારક ભાગ બધો છોતરામાં નીકળી જાય. વળી બહુ ઝીણો લોટ પણ નહિ કરાવવો કારણ કે તેમ કરતાં બધો કસ જતો રહે. ઝીણી રોટલી દેખાય સારી, પણ જાડી સ્વાદે મીઠી લાગે ને પુષ્ટિ પણ તેનાથી વધારે મળે.

દાળને ભાત ઓરોબર રંધાએલાં હોવાં જોઈએ. કેમકે નહિ તો બન્ને પચાવવાં અધરાં પડે. ભાત એ સારો રંધાયો હોય તેના જેવો હલકો ખોરાક બીજા કોઈ નહિ. ભાત એસાવીને કરવાથી તેનું પુષ્ટિકારક તત્ત્વ જતું રહે છે માટે તેમ ન કરવો. શાક બનતાં લગી બાફેલાં કે ભુંજેલાં ખાવાં કારણ કે તો સૌથી વધારે પુષ્ટિ આપે. તળવાથી કે વધારવાથી એમાંના ક્ષાર બળી જાય. બાફવાથી તેમ ન થાય કેમકે બાફવામાં એાછી ગરમી જોઈએ. દાળ, શાક વગેરેમાં મસાલો અને તીખાશ બહુ હોય તે સાફ ન ગણાય. ઘણી તીખાશથી જઠર વગેરે ભાગોની કામ કરવાની શક્તિ મંદી પડી જાય છે. ફળફળાદી કે શાક ભાજી કાચ્યાં ખાવાં હોય તો પણ સારી રીતે ધોયા વગર ખાવાં નહિ. પરમેશ્વરેનિર્વાણ પાણીથી ધોવાથી જંતુઓની બીજ રહેતી નથી.

દુધ:—માણસનો પહેલામાં પહેલો ખોરાક તે દુધ હોય છે. બાળક જન્મે ત્યારથી જ દુધ પીતાં તેને કુદરતી રીતે જ આવડે છે, અને તેને માત્ર દુધ જ પચે છે. દુધમાં પાંચ પ્રકારના ખોરાક તેમ જ વિટામિન્સ પણ હોય છે. વળી પાંચે પ્રકાર એવા તો પ્રમાણસર હોય



છે કે બાળકના શરીરને જે જાડાંએ તે બધું બરાબર મળી રહે. માટે જ દુધ સંપૂર્ણ ખોરાક કહેવાય છે. દુધના સો ભાગ પાડીએ તો તેમાંના લગભગ ત્રણ ભાગ જેટલી ચીકાશ તેમાં હોય છે. લગભગ ત્રણ ભાગ જેટલો નત્રિલ, છ ભાગ જેટલું ગળપણ અને ૮૭ ભાગ જેટલું પાણી હોય છે, તથા જરાક જેટલો ભાગ ક્ષારનો હોય છે. ગાય, બેંસ, બકરી ગધેડી એ દરેકના દુધમાં કાઠમાં પાણી વધારે, કાઠમાં ગળપણ વધારે તો કાઠમાં ક્ષાર, પણ એકંદરે પ્રમાણ લગભગ સરખાં જ હોય છે.

બાળકને માટે કે માંદાં માણસો માટે દુધ એ સંપૂર્ણ ખોરાક છે ખરો. પણ તંદુરસ્ત મોટાં બાળકો અને મોટી ઉંમરનાં માણસો માટે એકલું દુધ જ પૂરતું નથી. તેમને તો રોટલી, દાળ, ભાત, શાક વગેરે ખોરાકની જરૂર છે.

પીણાં:—ખાવાનું અને પીવાનું મળે તો જ આપણે જીવી શકીએ. ખાવાનાં વિષે તો અત્યાર સુધી આપણે વાત કરી. હવે પીવાની ચીજ વિષે વિચાર કરીએ તમે બધાંએ લોહી તો જોયું છે. લાલ રંગના પાણી જેવું એ દેખાય છે. લોહીનું એક ટીપું ખુલામાં મૂક્યું હોય ને તે સુકાઈ જાય ત્યારે કેવું લુકા લુકા જેવું થઈ જાય છે? આપણા શરીરમાં લોહી હોય છે તેમાંના પાણીનો બધો ભાગ સુકાઈ જાય તો એ બધું લોહી લુકા જેવું થઈ જાય ને શરીરમાં બધે ફરી ન શકે. માટે લોહીને પાતળું બનાવીને શરીરમાં ફરવાલાયક બનાવવા માટે પાણી જોઈએ.

વળી આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેનું લોહી બને છે. પણ જો આપણે પાણી કે કાંઈ પીણું ન પીએ તો ખોરાક પાતળો જ ન બને અને પાતળો બન્યા વગર તો તેનું લોહી કેવી રીતે બને ?

વળી ખોરાક શરીરમાં પેટના એક અવયવમાંથી બીજામાં ને બીજામાંથી ત્રીજામાં એમ જાય છે. તેને લઈ જવામાં પાણીની જરૂર પડે છે. કારણ કે પીણું પ્રવાહી હોય એટલે બધે ફરી શકે તેની સાથે સાથે ખોરાક પણ બધે ફરે.

પીવાના પદાર્થોમાં જે પાણીનો ભાગ હોય તેની સાથે શરીરનો અધો કચરો મળી જાય અને પછી પરસેવાના રૂપમાં આમડીની બહાર આવે, અથવા મૂત્રના રૂપમાં મૂત્રાશયમાંથી બહાર આવે અથવા ખરાબ ઉચ્છવાસના રૂપમાં ફેફસાંમાંથી બહાર આવે, એટલે શરીરનો કચરો બહાર કાઢવામાં પીણું મદદ કરે છે.

વળી શરીરના કચરાની સાથે શરીરની વધારાની ગરમી પણ બહાર આવે છે. માટે શરીરને બરાબર ગરમ અને બરાબર ઠંડું રાખનાર પણ પાણી છે.

કેટલાંક પીણાંથી માણસના મગજની સુસ્તી ઉડી જઈને તાજગી આવે છે. અને કેટલાંક પીણાંથી તરસ છીપવાની સાથે લુપ્ત પણ મટે છે. આપણે માત્ર ખોરાક જ ખાઈએ અને કશું પણ પીએ નહિ તો શરીર બધું સુકકું ને અક્કડ થઈ જાય.

શરીરની અંદર ખોરાક પચાવવા માટે જાતજાતના રસ હોય છે. એ રસની બનાવટમાં પાણીનો મોટો ભાગ હોય છે માટે તે પણ તેનો એક મોટો ઉપયોગ ગણાય.

આટલા બધા ઉપયોગમાં પીણું આવે છે માટે જેમ માણસને ખોરાક વગર ન ચાલે તેમ જ પીણું વગર ન ચાલે. ખાધા વગર તો આપણે થોડા દિવસ જીવી શકીએ પણ કાંઈ પીધા વગર વધારે કલાક પણ જીવી ન શકાય. માટે ખોરાક કરતાં પીણું તો વધારે જરૂરી છે.

કેટલાંક પીવાના પદાર્થો આપણને ખબર છે. પાણી, દુધ, દાળ, કઠી, ઓસામણ, ફળના રસ, સોડાવોટર, લેમોનેડ, શરબત, દારૂ વગેરે. પરંતુ દુધ, કઠી, દાળ વગેરે તો ખોરાકમાં ગણાય કારણ કે એ તો પ્રવાહી રૂપમાં ખોરાક જ હોય છે. માટે તે બધાં હવે આપણે નહિ લઈએ. બાકીનાં પીણું છે તેના બે ભાગ પડી શકે. એક ભાગમાં પાણી આવે અને બીજા ભાગમાં બાકીનાં બધાં જ પીણું આવે. કારણ

કે પાણી તે ફરતી પીણું છે ને ખીજાં બધાં તો માણસોએ બનાવેલાં પીણાં છે. પાણી ઉત્તમ પીણું છે ને તેના વગર પ્રાણી માત્ર મરી જાય માટે તેને વિષે તો જુદા પ્રકરણમાં વાંચીશું.

ખીજા ભાગનાં જે પીણાં છે—એટલે માણસોએ બનાવેલાં પીણાં—તેના પણ બે વિભાગ પાડી શકાય. એક તો કેફી પીણાં અને ખીજાં કેફ વગરનાં. રહા, કૉફી, કોકો, લેમોનેડ, સોડા, રાસ્બરી, જીન્જર, શરબત, વગેરે કેફ વગરનાં પીણાં છે અને દારૂ, તાડી. લાંગ વગેરે કેફી પીણાં છે,

રહા—આજ કાલ તો ગામડે ગામડે પણ રહા પીવાની થઈ ગઈ છે. રહાનું બસન એટલું બધું વધી ગયું છે કે ઘણાં માણસોને તેના વગર એક દિવસ પણ ના ચાલે. રહાનો સ્વાદ તો તમે ચાખ્યો હશે. પાણી કરતાં કાંઈ જુદો લાગે છે ? જુદો લાગવાનું કારણ કે તેમાં થીઈન નામનો પદાર્થ આવેલો છે. થીઈન તે રહાનું સત્ત્વ કહેવાય, અને રહા પીવાથી શરીરમાં તરત એક જાતની રફૂર્તિ લાગે છે તે આ સત્ત્વને લીધે જ. પરંતુ જો એ સત્ત્વ વધારે પ્રમાણમાં પીવામાં આવે તો તે બહુ નુકસાનકારક છે. એનાથી પાચનશક્તિ બગડે છે. મગજશક્તિ નબળી પડે છે અને ભૂખ મરી જાય છે. માટે દિવસમાં એક કે બહુ બહુ તો બે વારથી વધારે રહા પીવી ન જોઈએ; અને તે પણ આકરી ન જ હોવી જોઈએ. રહા ઉકાળવી નહીં. નાનાં છોકરાંને રહા કમતાકાત કરી દે છે. માટે ઉગતાં છોકરાંએ તો સમુજાગી રહા પીવી જ ન જોઈએ.

કૉફી—કૉફીના બધા ગુણ લગભગ રહા જેવા જ છે. કૉફીના સત્ત્વને ‘કેફીન’ કહે છે. રહાના સત્ત્વ કરતાં ‘કેફીન’ વધારે તાજગી આપે છે. અને વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો ‘થીઈન’ કરતાં જરાક ઓછું નુકસાન કરે છે તો પણ આકરી કૉફીથી પાચનશક્તિ નબળી પડે છે, ભૂખ મરી જાય છે. અને મગજશક્તિ પણ ઓછી થાય છે. રહાની માફક કૉફીને પણ પાણીમાં ઉકાળવી નહિ.

કોકો—કોકોના સત્વને 'થીઓ બ્રોમીન' કહે છે. તે નુકસાન કર્તા નથી. વળી કોકોમાં સહેજ ચીકાશ આવે છે એટલે એનાથી ભૂખ પણ મટે છે માટે ખોરાક તરીકે પણ તે ચાલી શકે.

ચ્હા, કૉફી અને કોકો એ ત્રણે ગરમા ગરમ પીવાથી પરસેવો વળે છે. થાકેલા માણસને થાક ઉતારવા માટે અથવા માંદા માણસના શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાવવા માટે કોઈ વાર ચ્હા કે કૉફી બનાવતા આવડવું જોઈએ. કોકો પણ માંદા માણસને ખોરાક તરીકે અપાય છે માટે તે પણ સારી રીતે બનાવવાની રીત શીખવી જોઈએ.

ધાતુની તપેલી કે કીટલીમાં પાણી ઉકાળવા મૂકવું. પછી ચીનાઈ માટીની ચ્હાદાની ઘોઘ, કોરી કરીને, સહેજ ગરમ કરવી તે પછી તેમાં ચ્હાનાં પાંદડાં ચમચી વડે નાંખવાં. જેટલાં ચલાણાં ચ્હા કરવી હોય તેટલી ચમચી ભરીને નાખવી અને તે ઉપરાંત એક ચમચી જેટલી વધારાની નાખવી. પછી પાણી બરાબર ઉકળે ને ખળખળ બોલે એટલે ઉતારીને તરત ચ્હાદાનીમાં રેડ્યા પછી ચ્હાદાની પર ઢાંકણું દબ દેવું. એ મિનિટ પછી ઢાંકણું ઉઘાડી ચ્હા હલાવવી ને પછી ચલાણામાં કાઢવી. પોણું ચલાણું ચ્હાનું પાણી કાઢી તેમાં દુધને સાકર નાંખવાં. કૉફી પણ ઉપર પ્રમાણે જ કરવી. ચ્હા કે કૉફી કદી પણ પાણી સાથે ઉકાળવાં નહિ.

કોકો કરવા માટે એક ચલાણામાં એક ચમચી કોકો નાંખી એક ચમચી ખાંડ નાંખવી. પછી એ બન્નેને ચમચી વડે ખૂબ એકઠાં કરવાં. પછી તેમાં અડધું ચલાણું. ઉકળતું પાણી નાંખી, બાકીનું દુધ નાંખવું.

કોઈ વાર માત્ર દુધની જ ચ્હા, કૉફી કે દુધનો જ કોકો પણ બનાવાય છે. તેમાં ઉકળતા પાણીને બદલે ગરમ દુધ જ નાંખવાનું.

દાર—આપણે સ્ટોવ સળગાવવામાં સ્પીરીટ વાપરીએ છીએ તે એક જાતનો દારૂ જ છે પણ સ્પીરીટ પી ન શકાય એ ઝેરી છે. દારૂ તો

ધણા લોકો પીએ છે. પરંતુ સ્પીરીટના ફેટલાક ગુણ ઉપરથી દારૂના ગુણ જણાઈ આવશે. સ્પીરીટ હાથ પર લગાડીએ તો બીજી જ મિનિટે હવામાં ઉડી જશે ને હાથે થંડક લાગશે. દારૂનું પણ તેમ જ થાય છે. સ્પીરીટને સળગાવીએ તો ભુરા રંગનેા ભડકો થાય છે. દારૂનું પણ તેવું જ છે. હવે દારૂના ફાયદા અને ગેરફાયદા જોઈએ. આપણે બધાં ઘી તેલ માખણ વગેરે ચીકાસવાળા પદાર્થ ખાઈએ છીએ તેનાથી આપણા શરીરમાં ચરબી અને છે. આ ચરબી ધીમે ધીમે વપરાતી જાય છે અને ગરમીના રૂપમાં શરીરની બહાર નીકળી જાય છે. દારૂને લીધે આ ચરબી શરીરમાંને શરીરમાં જ રહે છે, અને વપરાઈ જતી નથી. દારૂ બહુ પીનાર માણસો પુત્રી બહુ જાય છે. દાકતરોએ શોધ કરી છે કે દારૂ ભાગ્યે જ પચે છે. ધાતું ખરું તો પીધા પછી કોઈ પણ રીતે બહાર નીકળી જાય છે. જો થોડો ભાગ બહાર નીકળવા પામતો નથી. તો શરીરમાં તે બહુ નુકસાન કરે છે. તેનાથી 'લીવર' એટલે કાળજીનું સખત થઈ જાય છે. એટલે દારૂડીઆની પાચનશક્તિ તદ્દન બગડી જાય છે. વળી દારૂ હૃદયને નબળું પાડે છે. માણસના મગજપર દારૂ બહુ જલદી અસર કરે છે. શરૂઆતમાં માણસ બહુ ખેલવા માંડે છે, ને આનંદી દેખાય છે. કોઈ માણસોની રંગો ઢીલી થઈ જાય છે ને તેઓ સુસ્ત થઈ જાય છે, રડે છે કે દુઃખી થઈને બેસી રહે છે. વધારે દારૂ પીવાથી માણસ છાકટો થઈ જાય છે. એટલે તેના હાથ-પગમાં જોર રહેતું નથી. અને ગમે ત્યાં અથડાતો કુટાતો ફરે છે ને ફાવે તે ખોલે છે, અને તેની સ્થિતિ હાસ્યજનક થાય છે. અતિશય દારૂથી તો ધણી વાર લકવો થઈ જાય છે ને માણસ ગાંઠું પણ થઈ જાય છે.

દારૂની સૌથી ખરાબ અસર તો એ છે કે એકવાર પીધા પછી વારે ધડીએ તે પીવાનું મન થાય છે. તેનું વ્યસન લાગે છે. અને એકવાર વ્યસન લાગ્યું પછી માણસના હાથમાં વાત રહેતી નથી. પછી તો દારૂડીઆને પ્રમાણિક્તાનું જ્ઞાન નથી રહેતું, લાગણી

રહેતી નથી, અને સારા ખોટાનું જ્ઞાન જતું રહે છે. દારૂના ઘેનમાં નીચમાં નીચ કામ તે કરે છે. અને પોતે તો હેરાન થાય છે જ પણ સાથે સાથે પોતાનાં સગાં, પોતાનાં બહાલાં એ બધાને દુઃખી દુઃખી કરી મૂકે છે.

દવા તરીકે તો દારૂ કાઠિવાર વપરાય છે. માણસ તદ્દન અશક્ત થઈ ગયું હોય ને થંડું પડી જતું હોય તેવે વખતે થોડાં ટીપાં દાકતર તેને પાય છે અને ઘણીવાર હાથેપગે દારૂ ચોળે છે તો શરીરમાં ગરમાવો ને શક્તિ આવે છે.

કાઠિકિવાર નરમ જાતનો દારૂ બુખ ઉત્તેજિત કરવા માટે દાકતરો પાય છે. પરંતુ એ એ તો દવા તરીકેના જ ઉપયોગ છે.

લેમોનેડઃ—તેનાથી તરસ છીપે છે. પરસેવો વળવાથી થંડક વળે છે. લીંબુના રસમાં સંચાવડે કાર્બન ડાયોક્સાઈડ હવા ભરવાથી લેમોનેડ બને છે.

લીંબુનો રસઃ—એક પ્યાલામાં થોડું પાણી લઈ તેમાં એક લીંબુ નીચોવવું અને તેમાં જોઈતી ખાંડ નાંખવી. એટલે લીંબુનો રસ તૈયાર થઈ જશે. લીંબુના રસમાં બહુ ગુણ છે. એનાથી દાંત મજબુત ને ચોક્ખા થાય છે. એનાથી લોહી સુધરે છે, પાચનશક્તિ સુધરે છે, થંડક વળે છે. અને બુખ ઉઘડે છે.

રોજની રસોઈઃ—ઘર ચલાવનાર દરેક સ્ત્રી કે કન્યાએ શી અને ક્યારે રસોઈ કરવી તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે. રોજ અમુક વખતે રસોઈ તૈયાર હોવી જ જોઈએ: નહિ તો ખાવામાં નિયમિતપણું નહિ સચવાય. સવારના નાસ્તા વખતે દુધ અને સાથે ખાજરીની રોટલી કે ઘઉંની પુરી કે તળેલી રોટલી અને ગોળ અથવા તો ગોળપાપડી કે એવું કંઈ ખાવામાં રાખવું જોઈએ. ઘણાં લોકો રોટલીને પુરીની સાથે અથાણું કે ચટણી ખાય છે. સવારના પહોરમાં તેને બદલે ગોળ કે મધ ખાધું હોય તો પુષ્ટિ મળે.

રહવારે કાંઈ ફળ ખાધાં હોય તો બહુ સારું. પછી અપોરના જમણુ વખતે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે નત્રિલ, મેંદાવાળો ખોરાક, ચીકાશવાળો ખોરાક, ક્ષાર અને પાણી પ્રમાણસર આવે એવું રાંધવું. કંઈ ભારે ચીજ કરવી હોય તો અપોરના જમણુ વખતે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે કરવી. રોજ નરમ દાળ કે કઢી કરવા કરતાં નરમ મગ, ચોળા, વાલ એમ વારાફરતી કર્યું હોય તો ખાનારનાં મન રાજી રહે અને કંટાળે નહિ. અથાણું, પાપડ, મુરખ્ખો, ભજ્યાં, ચટણી, રાયતાં, કચુંબર એવું એવું અપોરના જમણુ વખતે રાખવું એટલે ભૂખને ઉત્તેજન મળે. તાળાં શાકભાજીનો ગુણ બહુ છે માટે બને તો તે સ્થિતિ પ્રમાણે રાંધવાં. પછી સાંજે નિશાળ, ઑંશીસથી બધાં આવે ત્યારે ઘણીવાર ભૂખ્યાં થાય છે. રહવારની માફક હલકો પણ પુષ્ટિકારક ખોરાક તે વખતે આપવો જોઈએ. અપોરના જમણુ વખતે બહુ ઘાડાઘાડ પડી હોય તો સાંજનું જમણુ મુખ્ય ગણી તે પ્રમાણે રાંધવું. પણ સૂર્યાસ્ત પહેલાં એ જમણુ થઈ જવું જોઈએ. અંધારું થયા પછી ભારે ખોરાક ખાવો સારો નહિ. રાત્રે સુતા પહેલાં જો ભૂખ લાગી હોય તો દુધ કે કાંઈ એવું લેવું. સ્વાદની સાથે ગુણનું ધ્યાન રાખવું.

બળરમાંથી અનાજ, શાકભાજી, ફળફળાદિ લાવવામાં ખબરદારી રાખવી જોઈએ. વાજખી ભાવે સારો અને ચોકખો માલ લાવતાં આવડવો જોઈએ. બહુ મોંઘી વસ્તુ સારી જ હોય એવું માનવું ભૂલભરેલું છે. વળી બહુ કંજુસાર્ધ કરીને છેક સસ્તી ચીજ લેવામાં પણ નુકસાન છે. કારણ કે પૈસો બચે પણ તેની સાથે નુકસાનકારક ચીજ મળે. માટે બરોબર જોઈને વગર સડેલી અને ચોકખી ચીજ લઈને પછી વાજખી પૈસા આપવા. હીસાબ કરવામાં ભૂલ ન કરવી.

આપણામાં તો ઘણાં ખરાં ધરોમાં આખા વરસને માટે અનાજ ભરી રાખવાનો ચાલ છે. મોટાં ઘર હોય અને ઠાઠારની

સારી સગવડ હોય તો આ ચાલ પસંદ કરવા જેવો છે. કેમકે સામટો માલ સસ્તામાં મળે. વળી કેટલાંક કઠોળ વગેરે અમુક ઋતુમાં જ સારાં અને સસ્તાં મળે. તે વખતે સામટાં લઈ રખાય. થોડાં લઈને પછી ખુટે એટલે કઋતુએ લેવા જઈએ તો ન ચાલે.

કોઠારમાં વરસ બે વરસનું અનાજ ભરી રાખવાનો ચાલ જીનો છે. પણ તેમાં માલ સડી કે બગડી ન જાય તે માટે બહુ સાવચેતી રાખવી પડે. અનાજ ભરવાની કોઠીઓને ઉપર ઢાંકણું અને નીચે બાજુમાં એક ઢાંકણવાળું નાનું બાકોઈ જોઈએ જેથી જરૂર પડે ત્યારે અનાજ કઢાય અને ગમે તેવાં વાસણ અંદર નાખવાં ન પડે. બંને ઢાંકણાં ખપ ન હોય તેટલો વખત બંધ જ રાખવાં. કોઠીમાં અનાજ ભરતા પહેલાં કોઠી સાફ કરવી. અનાજ ભરતાં પહેલાં વીણી ઝાટકીને તડકે સુકવી પછી તેમાં રાખ કે પારો કે લીમડાના પાનનો ભૂકો ભેળવીને કે દીવેલ દઈને અંદર મૂકવું. ડાંગરમાં લીંબડાનાં પાતરાં ભેળવવામાં આવે છે અને ધઉંમાં દીવેલ દેવામાં આવે છે. બાજરી રાખમાં સારી રહે છે. કઠોળ રેતીમાં રાખવાથી સડતું નથી. કઠોળને પણ દીવેલથી મહોવામાં આવે છે.

અનાજ ઉપરાંત આપણે અથાણાં અને મુરખ્યા આખા વરસ માટે કે થોડા મહિના માટે કરી મૂકીએ છીએ. મીઠું અને ખાંડ એ બંને વસ્તુમાં ચીજ રાખી મુકવાથી તેમાં જવડાં પડતાં નથી. અને ચીજ બગડતી નથી. તેથી ફેરી, ગુંદાં, વગેરે કશા આખું વરસ ખાંડ શકાય માટે તેનું આપણે અથાણું કરીએ છીએ કે ખાંડની ચાસણી કરી મુરખ્યો બનાવીએ છીએ.

ધણા લોકો કેળાં, ગુવારસીંગ વગેરેને સુકવીને પછી રાખી મૂકે છે ને કોઈ કોઈ વાર તળીને ખાય છે. તડકાથી તેમનો બધો રસ સૂકાઈ જાય છે એટલે પછી તે બગડવાનો ભય રહેતો નથી.



અથાણું વગેરેની બરણીને સાઈ અંધબેસતું ઢાંકણું હોવું જોઈએ.. અને તે ઉપર કપડાનેા એક કકડો બાંધી રાખવો. મુરખ્યાની બરણીની નીચે, કીડી ન ચઢે માટે પાણી ભરેલી થાળી રાખવી. ગમે તેવા હાથે બરણી ઉઘાડવી નહિ. હાથ ધોઈને પછી સારા ચોક્ખા ચમચાથી મુરખ્યો કે અથાણું કહાડવાં.

રોજનાં શાકભાજી લીંચુ વગેરે બજારમાંથી લાવ્યા પછી રાંધતા સુધી રાખી મૂકવાનાં હોય તે માટે એક ટોપલી કે કંડીઓ હોય તો સાઈ. તેનું ઢાંકણું હોવું જોઈએ કે માખી ન બેસે. બહુ તાપના દિવસમાં કંડીઆની ઉપર બીનું કપડું ઢાંકવું.

ઘી, તેલ રાખવાની બરણી જો ધાતુની હોય તો કલાઈવાળી હોવી જોઈએ. ઘી તેલ પણ ચોક્ખી કડછીથી કહાડવાં. નહિ તો માપ ન રહે અને ગંદવાડ થાય. ખાવાની ચીજોને બનતા સુધી હાથ ન લગાડાય તો સાઈ. દુધ ઉનું કર્યા વગર કદી વાપરવું નહિ. તેનું વાસણ ચોખું જોઈએ. દુધ રાખી મૂકવાનું હોય તો તેના પર જળીવાળું ઢાંકણું ઢાંકવું. અને દુધની તપેલી પાણી ભરેલી થાળીમાં મૂકવી. બિલાડી ઘરમાં ફરતી હોય તો દુધ સીંકા પર કે પાંજરામાં મૂકવું.

## પ્રકરણ ૪.

### પાણી.

ગયા પ્રકરણમાં આપણે પીણાં વિષે થોડું વાંચ્યું. કુદરતી પીણાં એ છે, પાણી અને દુધ. પરંતુ દુધને આપણે ખોરાક તરીકે ગણીએ છીએ એટલે કુદરતી પીણું તો માત્ર પાણી જ, ઈશ્વરે આપણી છંદગી ટકાવવા જેમ ખોરાક પેદા કર્યો તેમ સાથે પાણી પણ પેદા કર્યું. પણ મનુષ્ય જાત અસંતોષી છે તેથી તેને માત્ર પાણીથી ધરાઈ એસવું ગમ્યું નહિ. તેથી ખીજાં બધાં પીણાંની તેણે શોધ કરી. કુદરતે તો કેટલી બધી રીતે પાણીની ગોઠવણ કરી છે ! દરીઓ, નદી, વહેણા, ઝરણાં, સરોવર, તળાવ, કુવા અને વરસાદ. માણસ અને પશુ પક્ષી પાણી વિના શું કરે ? પીએ શું ? ન્હાય કેવી રીતે ? ધોય કેવી રીતે ? રસોઈ કેવી રીતે બને ? પાણી તો કેટલા બધા ઉપયોગમાં આવે.

આપણે પીવામાં તેમ જ વાપરવામાં ચોકસું પાણી કયું તે આપણે વિચારીએ. તળાવનું પાણી તો સૌથી ગંદું કારણ કે નાનકડી જગામાં વહ્યા વગર ભરાઈ રહે તેમાં કચરો પડે, અંદર દોરઠાંખર, માણસ ન્હાય, ધુવે, વાસણ સાફ કરે. એટલે એનું પાણી તો બહુ ગંદું રહે. સરોવરમાં પણ પાણી વહે તો નહિ. પણ તળાવ કરતાં સરોવર મોટાં હોય એટલા પુરતું એનું પાણી કિનારાથી દૂર જરાક સ્વચ્છ હોય. પછી વહેવાનું પાણી. એ વહી શકે માટે સરોવર કરતાં સ્વચ્છ ખડું. પણ તેમાં માણસ અને

ઢોર ગંદવાડ કરે તો એ પણ ગંદું રહે. નદીનું પાણી પણ પ્રાણીઓ બગાડે. વળી પાસે ગામ હોય તો ગામનાં નાળાં અને શહેર હોય તો તેની ગટર નદીમાં જ ખાલી થાય. એટલે નદીનું પાણી પણ એમ તો પીવા લાયક ન જ કહેવાય. ચોકખું કરીને પીવાય.

કુવા જો છાછરા હોય, ખરાબ જગાએ હોય, ઢાંકણાં વગરનાં હોય, અને અણસમજી લોકો તેના થાળા પર વાસણ માંજી કપડાં ધોઈ ગંદવાડ કરતાં હોય તો તો તેનું પાણી પણ તદ્દન ગંદું કહેવાય. જમીન ઉપર ઉકરડા કે જાળી કે એવું હોય તો તેનું પાણી જમીનની અંદર ઉતરીને છાછરા કુવાના પાણી સાથે જળી શકે છે. પરંતુ એવું ગંદું પાણી વધારે ઉંડું ઉતરતું નથી. એટલે ઉંડા કુવાનું પાણી ચોકખું રહી શકે છે. કુવા ઉપર ઢાંકણું હોવું જ જોઈએ. નહિ તો પાંદડાં અને કચરો અંદર પડે. ઢાંકણું ઝીણી જળી વાળું હોય તો સારું. કારણ કે સૂર્યનો તડકો અને ચંદ્રની ચાંદની કુવાના પાણી ઉપર પડે તો તેમાંનાં ખરાબ જંતુ મરી જાય કુવાને છો બંધ હોયો કઠોરો હોયો જોઈએ. એટલે કુવાના થાળા પર કોઈ કપડાં કે વાસણ કદાચ ધુએ તો એ તેના છાંટા અંદર ન ઉડે. થાળા ઉપર કાંઈ પણ ધોવાની મનાઈ હોવી જોઈએ. જો ઉપર ગણાવી તેવી બધી સગવડવાળો કુવો હોય અને તેમાંથી ગામનાં ઘેરાં રોજનેરોજ ખૂબ પાણી લઈ જતાં હોય અને રોજ નવું તાજું પાણી ઝરતું હોય તો કુવાનાં પાણી ચોકખાં ને સારાં ગણાય. પર્વત પરનાં ઝરણાં અને કુવાનાં પાણીમાં ધણીવાર લોખંડ કે ચુનાનો ભેગ હોય છે. એવાં પાણી કોઈ લોકોને માફક નથી આવતાં. તેવું પાણી ઉકાળીને પીવાથી નુકસાન થતું અટકે છે.

સૌથી સ્વચ્છ પાણી તો વરસાદનું ગણાય. કેમકે દરીઆ, નદી વગેરેનાં પાણી સૂર્યના તડકાથી ઉકળી, વરાળ થઈને આકાશમાં જાય છે. તે પાણી પછી વરસાદ રૂપે પડે છે. ઉકળવાથી નદી દરીઆમાંનાં જંતુ વગેરે નાશ પામેલાં હોય અને શુદ્ધ વરાળ જ ઉપર જાય અને વાદળો બને.

આથી એ પાણી સૌથી ચોકખું ગણાય. તોયે હવામાં થઇને વરસાદ પડે ત્યારે હવાનો કચરો તેની સાથે મળી જાય છે તેથી શહેર કે ગામથી દૂર ખુલ્લો જગ્યામાં ત્રણ ચાર મોટા વરસાદ થઈ ગયા પછી જે વરસાદ પડે તેનું પાણી સૌથી ચોકખામાં ચોકખું ગણાય કારણ કે પહેલા વરસાદોથી હવામાંનો કચરો ધોવાઇ જાય.

વાપરવા માટે અને પીવાનું પાણી આપણે કાંઈ ગામ બહાર જઈને વરસાદનું એકઠું કરી આવતા નથી. ગામમાં તો ખાસ કરીને નદી તળાવ કે કુવાનું પાણી વાપરવાનું હોય છે. તો તેવું પાણી શી રીતે સ્વચ્છ કરીને વાપરી શકાય તે જોઈએ. વાપરવા માટે જે પાણી જોઈએ તેને મોટા વાસણમાં ભરી તેમાં ફટકડીના એક ગાંગડો નાખી પાંચથી દસ મીનીટ ઠેરવે. ફટકડીની અસરથી પાણીમાંની માટી અને બીજો કચરો તળીએ જઈને ખેસશે. એટલે ઉપરનું નીતર્યું પાણી નહાવા ધોવામાં વાપરી શકાશે.

પીવામાં જે પાણી વાપરવું હોય તેને ઉકાળી તેમાં પોટેશિયમ પરમેંગેનેટની એક ચપટી નાંખી, પાણી થંડું પાડી, માળીને પછી લેવું. ઉકાળવાથી જંતુ મરી જાય. પરમેંગેનેટથી પણ મરી જાય. પછી ગાળવાથી કચરો કપડા પર રહી જાય ને ચોકખું પાણી આપણને મળે. ગાળવાનું કપડું રોજ ધોવું જોઈએ. કેટલાક લોકો ફિલ્ટર કરેલું પાણી વાપરે છે. તેમાં ખાનાંવાળી લાકડાની ઘોડી પર ત્રણ માટલાં એક પર એમ મુકવામાં આવે છે. ઉપરના માટલામાં અસ્વચ્છ પાણી હોય છે. વચલામાં નીચે કાયલાનો થર અને ઉપર રેતી કે મરડીયા કાંકરાનો થર હોય છે અને ત્રીજું માટલું ખાલી હોય છે. ઉપલા માટલામાં તળીએ નાનું સરખું કાણું કરેલું હોય છે એટલે તેમાંથી પાણી ટપકતું વચલા માટલામાં જાય છે. તેમાંના રેતીના થરમાં થઈને કાયલાના થરમાં જાય છે. ત્યાં પાણી જે રંગીત હોય તો કાયલા રંગ ચૂસી લે છે. તેમ જ કાયલાનાં છિદ્રોમાં થઈને પાણી ગળાઈને નીચે જાય છે. આ વચલું માટલું પણ તળીએથી કાણું રાખવામાં

આવેલું હોય. એટલે ચોકખું થયેલું પાણી ટીપે ટીપે નીચલા માટલામાં એકઠું થાય છે. તદ્દન ચોકખું પાણી સ્વાદ, રંગ અને ગંધ વગરનું હોય છે.

શહેરમાં નળમાં જે પાણી આવે છે તે ચોકખું હોય છે. શહેર બહાર ખુલ્લી જગામાં મોટું તળાવ હોય તેમાં વરસાદનું ચોકખું પાણી ભરાય. તળાવ ઉપર સરકારી કે સુધરાધનો પહેરો હોય એટલે કોઈ પણ માણસ તેમાં ન્હાય ક્ષએ તો શું, પણ એ પાણીને અડકી પણ ન શકે એટલે જરા પણ ગંદું ન થાય. પછી એ પાણી નળાઓ વાટે “વૉટર વર્ક્સ” નામની જગાએ જાય છે. ‘વૉટર વર્ક્સ’ એટલે પાણીનું કારખાનું. ત્યાં આગળ પાણીમાં પોટેશિયમ પરમેંગેનેટ અને બીજી સ્વચ્છ કરવાની દવાઓ નાંખે છે. વૉટર વર્ક્સને જોડીને જમીનમાં મોટા નળા દાટેલા હોય છે. સ્વચ્છ પાણી બહુ વૉટર વર્ક્સમાંથી નળામાં જાય છે. આ નળ શહેર સુધી દાટેલા હોય છે પાણી તેમાં વહેતું જાય છે.

નળાના નાના નાના ફાંટા પડેલા હોય છે. એ ફાંટા શહેરના દરેક લતામાં જાય છે. પાણી નળામાં થઈ એ ફાંટામાં જાય છે. ફાંટાના પાછા નાના ફાંટા પાડીને પાતળી નળાઓ દરેક ઘરમાં ગોઠવવામાં આવેલી હોય છે. પાણી તેમાં થઈને દરેક ઘરમાં જાય છે. આ નળાઓને છેડે ચકલી કરેલી હોય છે. તે ફેરવીએ એટલે આપણને ઘરમાં પાણી મળે. આપણે ઘરમાં હાથ ધોવાને પાણી જોઈએ તો ઝટ ચકલી ઉઘાડી પાણી લઈએ છીએ. પણ તમારામાંથી કોઈ તે વખતે એવો વિચાર કરે છે કે આ પાણી કેટલે દૂરથી તળાવમાંથી કારખાનામાં ને કારખાનામાંથી નળામાં ને ત્યાંથી ફાંટામાં અને ત્યાંથી નળમાં ને ત્યાંથી ચકલીમાં આવે છે ! કોઈ શહેરમાં તળાવને બદલે નદીનું પાણી જ કારખાનામાં લેવામાં આવે છે.

વૉટર વર્ક્સમાં બહુ જ ચોકખાઈ રાખવી પડે છે. કારણ કે ત્યાં ચોકખાઈમાં ખામી આવે તો આખા શહેરનું પાણી બગડે. પાણીમાં

રોગનાં જંતુ સ્હેલાઇથી પાકે છે. કાલેરા અથવા કોમળીયું, ટાઇફોઇડ વગેરે રોગ ખરાબ પાણીથી ફેલાય છે.

જે વખતે નળ નહોતો તે વખતે મોટા ઘરમાં ટાંકામાં પાણી ભરી રાખવાની રીત હતી. દુકાળ વખતે આવા ટાંકા બહુ ખપમાં આવે. પણ એનું પાણી ચોકખું રાખવાની બહુ જ કાળજી રાખવી જોઈએ. નહિ તો ઉલ્લટું નુકસાન થાય. ટાંકાનું પાણી ચોકખું કેવી રીતે રાખવું તે આપણે વિચારીએ. ઉનાળાની આખરે ટાંકું ધોવડાવવું. તે પછી એક બે વરસાદ પડવા દેવા જેથી અગાસી ધોવાઈ જાય. તે પછી પાણી અંદર જવા દેવું. વરસાદનું પાણી થોડું ભરાય એટલે તેમાં પોટેશીયમ પરમેંગેનેટ નાંખવું. ઢાંકણું માંજ સાફ રાખવું. વારે ઘડીએ ઢાંકણું ઉઘાડવું નહિ. જે ખુલ્લામાં ટાંકું હોય તો ટાંકા માટે એક બીજું ઝીણી જાળીવાળું ઢાંકણું પણ કરાવવું, રોજ બપોરે ખૂબ સારો તડકો પડતો હોય તે વખતે મોટું ઢાંકણું કાઢીને જાળીવાળું ઢાંકણું ઢાંકવું, એટલે તડકો પાણી પર પડે ને અંદરનાં જંતુ મરી જાય. જાળીવાળું ઢાંકણું એકાદ કલાક જ રાખવું. તેટલા વખતમાં પેલું મોટું ઢાંકણું માંજ ને સાફ કરી રાખવું. દર અઠવાડીએ પાણીમાં થોડો પોટેશીયમ પરમેંગેનેટનો ભુકો પાણી આછા ગુલાબી રંગનું દેખાય એટલો જ નાંખવો ટાંકામાંથી ગમે તેવાં વાસણથી પાણી કાઢવું નહિ. બહુ જ સ્વચ્છ વાસણ અંદર ભાળવાં, પાણી કાઢવાની દોરડી પણ ચોકખી હોવી જોઈએ.



## પ્રકરણ ૫.

### કપડાં

માણસને ખોરાક પાણીની જેવી જરૂરીઆત છે તેવી કપડાંની તો નથી. ખાસ કરીને આપણા જેવા ગરમ દેશમાં તો વરસના બધા મહિના કપડાંની જરૂર ન પડે. જુના વખતમાં માણસો તદ્દન ઉધાડાં જ ફરતાં. ધીમે ધીમે મર્યાદાનો ખ્યાલ આવતો ગયો એટલે શરીર ઢાંકવાની રીત દાખલ થઈ. હવેના જમાનામાં તદ્દન કપડાં ન પહેરીએ તો તો ન ચાલે કારણ કે લોકોનાં મન એવી સ્થિતિમાં છે કે કપડાં વગર અસબ્યતા ગણાય. પરંતુ મર્યાદા જળવાય એટલાં જ કપડાં પહેરવાની રીત સારી છે. જ્યારે આ દેશમાં લાખો માણસોને એક ટંક પૂરું ખાવાનું એ નથી મળતું, કડકડતી તાહમાં અંજો ઝોલવાને એક કપડું પણ નથી મળતું તેવે વખતે દેશનાં બીજાં વધારે નસીબદાર લોકોને રોજ રોજ નવાં અને લપકાબંધ કપડાં પહેરતાં સંક્રાંત્ય લાગવો જોઈએ.

કપડાં પહેરવાં તે મર્યાદા જળવવા અને તાહ તડકાથી બચવા માટે. લપકો કે રોજ કરવામાં આપણા મનનું નાનમ જણાઈ આવે છે. જે પહેરવું તે સુન્દર, સાદું અને સ્વચ્છ પહેરવું પણ ડાળ કરવો તે સુશિક્ષિતને ન જાણે.

કપડું વેચાતું લેતી વખતે પહેલામાં પહેલો તો દૃઢ નિશ્ચય રાખવો કે આપણા હિન્દમાં જ બનેલું કપડું લેવું. દેશી કપડાં વાપ-

સ્વાસ્થ્ય દેશના ગરીબ કારીગરોને પોષણ મળે છે. કપડાંની બાબતમાં જ ને તમે એટલો દેશપ્રેમ જાળવી ન શકો તો બીજી મોટી બાબતમાં તો શું જાળવશો? વિદેશી કપડાં ધણીવાર બહુ જ આકર્ષક હોય છે. પરંતુ તેનાથી મોઢી પડવું ન જોઈએ.

બીજી બાબત એ ધ્યાનમાં રાખવી કે સાદું પણ ટકાઉ કપડું હોવું જોઈએ. સાદાઈમાં જોટલી શોભા છે તેટલી ભપકામાં નથી. સાદાઈથી સામા માણસને આપણે માટે માન થશે. ભપકાથી તો એ ઘડી તે અંગઈ જશે, એટલું જ.

ઋતુને અનુસરતાં કપડાં પહેરવાનું બની શકે તો તેમ કરવું. ઉનાળામાં સુતરાઉ અને સફેદ રંગનાં કપડાં સારાં પડે. સુતરાઉ કપડાંથી ધામ ઓછો થાય. અને સફેદ રંગ સૂર્યનાં કિરણને પાછાં ધકકેલે જેથી તાપ ઓછો લાગે.

શીયાળામાં ગરમ અને કાળા કે ઘેરા રંગનાં કપડાં સારાં પડે. ઘેરો રંગ સૂર્યનાં કિરણને પોતાનામાં શોષી લે છે. તેથી જો ઘેરા રંગનાં કપડાં પહેર્યા હોય તો સૂર્યની ગરમી કપડાં વડે શોષાઈને શરીર ઉપર જ રહે, જેથી તાઢ ઓછી વાય.

કાચા રંગનાં કપડાં પહેરવામાં એ ગેરલાભ છે. એક તો એ કે ધોવાય કે તરત રંગ જતો રહે. એટલે ફરીથી રંગાવવાનું રહે. અને બીજો એ કે એવું રંગીત લુગડું બાળકના મ્હોંમાં જાય તો નુકશાન કરે.

ધોવાણુ—કપડાં હરમેશાં સ્વચ્છ રાખવાં, એમ આપણે ઉપર કહ્યું છે. તે માટે ઓછી મહેનત, ઓછા ખર્ચે, ઉજળાં કપડાં થાય તેવી રીતે ધોતાં આવડવું જોઈએ. પૈસાદાર લોક તો ધોખીને લુગડાં ધોવા આપી શકે જેથી એમનાં કપડાં રોજને રોજ બગલાની પાંખ જેવાં ઉજળાં હોય. પણ ધોખીનો ખર્ચ બધાંને ન પોપાય. માટે ધોખીની માફક જ ઘેર ધોતાં શીખવું જોઈએ. તે માટે સાફ પાણી અને સારો સાબુ એ બેની મુખ્ય જરૂર છે.



તમને વિચાર આવશે કે સારું પાણી એટલે કેવું? પાણી બે જાતનાં હોય છે. એક તો બારે અને એક હલકું. જે પાણીમાં ચુનો ભળેલો હોય તે પાણી બારે કહેવાય. તેમાં સાણુનું ફીણું જલદી થતું નથી. તેથી કપડાં ધોવામાં જો બારે પાણી વાપરીએ તો ખુબ સાણુ વપરાય. હલકા પાણીમાં સાણુનું ફીણું જલદી થાય છે, જેથી સાણુ ઓછો વપરાય. બારે પાણી વાપરતું પડે તો તેમાં સોડા (કપડાં ધોવાનો સોડા) નાખવો, તેનાથી ચુનો ઓગળી જઈ પાણી હલકું થાય છે.

સ્વચ્છ અને હલકું પાણી લીધા પછી સારો સાણુ લેવો. સાણુમાં પણ બે જાત હોય છે—સખત અને પોચા. પોચા સાણુ જલદી ઓગળી જાય એટલે બહુ વપરાય. અને સખત સાણુ બહુ ટકે. માટે બજારમાંથી લાવતી વખતે જલદી ઓગળે નહિ, એવા સખત સાણુ લેવા. સખત સાણુ શરૂઆતમાં મોંઘા પડે પણ વપરાશમાં સસ્તા પડે છે.

કપડાં ધોવામાં સોડા અને મળીનો ઉપયોગ કરવાથી વધારે સારાં થાય. ગળી બજારમાં મળે છે.

ધોવાનાં કપડાંમાંથી જેટલાં ફાટેલાં અને ડાઘવાળાં હોય તેટલાં જીદાં કઢાડવાં. ધોતા પહેલાં ફાટેલાં લુગડાંને સફાઈથી સાંધી મૂકવાં. જો ફાટેલાંને ફાટેલાં ધોવા જઈશું તો વધારે ફાટશે. નાનો સરખો ચીરો પડ્યો હોય કે સીવણમાંથી ફાટ્યું હોય કે ખીલીમાં ભરાઈને ફાટ્યું હોય તો ટાંકા મારીને સાંધી લેવું. અને જો વણાટમાંથી ફાટ્યું હોય તો રપ્પુ કરી લેવું. મોટું ગાંઘડું પડ્યું હોય તો પછી ચીંગડું દેવું. ચીંગડું દેવામાં ખોલ ન પડે અને લીટી વાળું કે ભાતવાળું કપડું હોય તો ભાતેભાત બરોબર બંધ બેસતી આવે તે ધ્યાનમાં રાખવું.

ફાટેલાં મોઝાં ધોયા પછી સાંધવાં અને તુટેલાં બટન ફરી દેવાનાં હોય તો તે પણ ધોયા પછી દેવાં.

હવે જીદી જીદી જાતના ડાઘ કેમ કઢાડવા તે જોઈએ. કાઢ

પણુ જાતના ડાઘ પડે કે તરત જો સાફ થાય તો સૌથી સારું, પણ હમેશાં કાંઈ એવું બની શકતું નથી. તો પછી નીચેના ઉપચારો કરવા.

સાફીના ડાઘ—તાજે ડાઘ હોય તો બેચાર ચમચી જેટલા દુધમાં એટલો ભાગ બોળીને ધસી ફેવાથી જતો રહેશે. પણ જો જરા જુનો ડાઘો હોય તો તો તેટલા ભાગને બીનો કરી પછી તેના પછી તેના ઉપર લીંણુ અને મીઠું ધસવાં. ટર્પેન્ટાઇનથી પણ સાફીના ડાઘ જાય છે. ચુનાનું પાણી પણ તાજા ડાઘ માટે સારું ગણાય છે.

ફળના ડાઘ—થોડાક ઉકળતા દુધમાં ડાઘાવાળો ભાગ ધસવાથી સાફ થઈ જશે. વળી ડાઘ ઉપર મીઠું ધસી, ડાઘવાળો ભાગ એક વાડકા ઉપર ધરવો. ઉપરથી ઉકળતું પાણી તેના ઉપર રેડીને ગાળવું, તે પણ સારી રીત છે.

ઘ્ઘા કે કાફીના ડાઘ—એ ડાઘ ઉપર સાણુ ન લગાડવો. તેનાથી તો ઉલટા એ ડાઘ પાકા થાય છે. ફળના ડાઘની માફક આ ડાઘાવાળા ભાગને પણ વાડકા ઉપર ધરી તેમાંથી ઉકળતું પાણી ગાળી લેવું. પાણીમાં જો બની શકે તો થોડો ટંકણુખાર નાખવો. તો વધારે જલદી ડાઘા જાય છે.

ચીકાશનો ડાઘ—તે સ્પિરિટથી ધોવાથી જતો રહે છે. ચંદન ધસીને ચોપડી સુકવી ખંખેરવાથી પણ જાય છે.

લોઢાના કાટનો ડાઘ—ધણીવાર પતરાનાં બટન કે હુક સાથે કપડું ધોવાઈ જાય તો તેના ઉપર લોઢાના કાટના ડાઘા પડે છે. એવા ડાઘાવાળા ભાગને ગરમ પાણીમાં બોળીને પછી તેના ઉપર લીંણુ અને મીઠું ધસવું. અને પછી તેના ઉપર થઈને ઉકળતું પાણી ગાળી લેવું.

આ પ્રમાણે બધા ડાઘ કઢાડ્યા પછી એ કપડાં પણ બીજાં કપડાં સાથે ધોવાં.

એક નાની તપેલીમાં ઉકળતું પાણી લઈ તેમાં એક સાણુ ગોળાની બૂકી કરીને નાખવી. વધારે કપડાં હોય તો વધારે સાણુ લેવો. પણ

અંકુ સાથુની જરૂર નથી. સાથુ ઓગળી જાય પછી એક મોટી કુંડીમાં ઉકળતું પાણી લઈ તેમાં સાથુવાળું પાણી નાખવું અને હલાવવું. તે પછી બધાં કપડાં કુંડીમાં નાંખવાં. એકાદ કલાક પલાળવા દેવાં તે પછી એક મોટા તપેલામાં થંડું પાણી લઈ તેમાં સહેજ ગળી નાંખવી. અને કુંડીમાંનાં કપડાં જરા પાણી નીતારીને તેમાં યોળવાં. તેમાં પથુ કલાક રહેવા દઈ, પછી એકેક કપડું છુટું સાદા પાણીમાં ઝબોળી કઢાડી, નીચોવીને સુકવવું. ઝીકવાથી કે ઘોકણાથી ટીપવાથી કપડાનો આવરદા ધટે છે.

ઉનનું ગરમ કપડું હોય તો નીચોવ્યા વગર જ સૂકવી દેવું. નહિ તો તાંતણા તુટી જશે, અને કપડું ચઢી જશે.

તડકામાં સુકવવાથી કપડાં વધારે ઉજળાં થાય છે. જો ચોમાસાના દિવસ હોય અને કપડાં બરાબર સુકાયાં ન હોય અથવા સુકાયા પછી પથુ થંડાં લાગતાં હોય તો સગડી પાસે મૂકીને ગરમ કરવાં. એક મોટો કંડીઓ લઈ, તેનું તળાઉ કઢાડી નાંખીને સગડીની ઉપર ઉંધો કરીને ઢાંકવો. પછી એ કંડીઆની બહારની બાજુ ઉપર નાનાં નાનાં લુગડાં મૂકવાં. સગડીની ગરમીથી કંડીઓ ગરમ થશે અને તેના ઉપર સુકવેલાં લુગડાં પણ ગરમ થશે.

લુગડાં સુકાયા પછી તેમની ગડી કરીને જો અસ્ત્રી કરવી હોય તો તે કરવી. પહેરણુ કે બીજા કાંઈ કપડાનાં બટન તુટી ગયાં હોય તો સુકાયા પછી ચઢોડીને પછી ગડી કરી લેવી.

કપ્પાટમાં કે પેટીમાં કપડાં મૂકી રાખવા માટે પહેલાં તો તળાએ કપડું કે કાગળ પાથરવો. પછી તેના ઉપર કપડાં ગોઠવવાં. કપડાંની સાથે પડોપાંદડી કે કાળી જીરી કે કપૂર મૂકવાથી તેમાં જીવડાં પડતાં નથી.

શીઆળો ઉતર્યા પછી ગરમ ઓઢવાનાં અને ગરમ કપડાંની જરૂર પડતી નથી. તે બધાં એમને એમ રાખી સૂકવાથી તેમાં જીવડાં પડે છે અને કપડાં કાતરી ખાય છે. આ માટે બધાં ગરમ કપડાં એક દિવસ તડકે સુકવવાં. પછી સાંજે બધાંની ગડી વાળતી વખતે

અંદર નેપથલાઈન નામની દવાની ગોળી, કપૂર અથવા મરી મૂકવાં અને પછી બરાબર બંધ થાય એવી પેટીમાં મૂકવાં. દર મહીને એક વાર એ કપડાં પાછા બહાર કઢાડીને આખો દિવસ તડકે સૂકવીને પાછાં સાંજરે ગોળી વગેરે સાથે મૂકીને પેટીમાં ગોઠવી દેવાં. પેટીને બદલે સારો વીંટા વાળીને પછી તે છત ઉપરના ખીલા ઉપર લટકાવી દેવાથી પણ તેમાં જીવડાં નહિ પડે.

મેલાં કપડાં પહેરેલાં માણસ પાસે આપણને બેસવું એ ન ગમે. તે જ પ્રમાણે ચોળાએલાં, ચુંથાએલાં, કપડાં પહેરેલાં માણસ પાસે બેસવાનું પણ આપણને મન નથી થતું. કપડાંની ગડી વાળવામાં કેટલો થોડો વખત અને કેટલી થોડી મહેનત જાય. તો એ ધણી છોકરીઓ ગડી વાળ્યા વગરના કુચા પહેરીને ફરે છે. ગડી વાળેલું લુગડું સ્વચ્છ દેખાય છે. અને ગડી વગરનું મેલું ન હોય તોએ મેલું દેખાય. માટે હંમેશાં ઠીકઠાક કપડાં પહેરવાં જોઈએ. સુધડતા તે સ્ત્રી અને કન્યાઓનું લૂપણ છે. માટે સુધડ રહેવું જોઈએ. કપડાં જરા જીનું હશે તો હરકત નહિ. પણ સ્વચ્છ, સુધડ અને આખાં જોઈએ. ફાટેલાં કપડાં પહેરનાર માણસ એટી કહેવાય. કારણ કે જરાક ફાટે તે સાંધી દેવાની ટેવ હોવી જોઈએ. સાંધેલું પહેરવામાં કાંઈ શરમ નથી. પણ ફાટેલું પહેરવામાં તો શરમ છે. કારણ કે આપણને સાંધતાં આવડતું ન હોય અથવા આળસુ હોઈએ તો જ ફાટેલાં કપડાં તો પહેરીએ.

સ્ત્રીઓને ધરેણાંનો બહુ મોહ હોય છે. પોતાની પાસે નહિ હોય તો માગી લાવીને કે ભાડે લાવીને પણ પહેરશે. આપણે પૈસા બચાવી ન શકતાં હોઈએ, હાથમાં પૈસા રહેતા ન હોય તો દાગીના કરાવી દીધા હોય તો એટલા પૈસા બચે. પણ ધણી સ્ત્રીઓ તો પતિની સ્થિતિ સારી ન હોય તોએ કંકાસ કરીકરીને દેવાં કરાવીને પણ ધરેણાં કરાવે છે. આવો ધરેણાંનો નાદ સારો ન કહેવાય. વળી કેટલાક બેરાં તો પીત્તળ અને એવી હલકી ધાતુનાં ધરેણાં પહેરે છે.

તેનાથી તો પૈસાની બચત પણ કાંઈ નહિ અને ખોટા ડોળ જ કચેા કહેવાય. વળી પીત્તળ અને તાંબા ઉપર તો કાટ પણ જલદી લાગી જાય. રોજને રોજ આપણે ધરેણું કાંઈ ધોતાં નથી એટલે તેમાં કચરો ભરાઈ રહે છે. માટે આરોગ્યની નજરે તો એક પણ ધરેણું પહેરવું ન જોઈએ દાકતરો, નર્સો, વગેરે કામ કરતી વખતે હાથમાંની વીંટી બંગડી બધું જ કહાડી નાંખે છે કારણ કે તેમાં રોગનાં જંતુ ભરાઈ રહે છે. આપણામાં બંગડી, કંઠી વગેરે તો સૌભાગ્યસૂચક ગણાય છે. એટલે તો તે પહેર્યા વગર કાંઈ પણ સંધવા સ્ત્રી કે કન્યા નથી રહેતી. પરંતુ તે પણ નકશીવાળાં નહિ પહેરતાં તદ્દન સાદા ધાટનાં પહેરવાથી કચરો ઓછો ભરાઈ રહેશે. એટલું તો ખરું જ કે સમૂળમાં ધરેણું પહેર્યા જ ન હોય તો કાંઈ જ નુકસાન નથી.

રોજ પહેરવાનાં કપડાં તો મેળે વેતરતાં અને સીવતાં આવડવું જોઈએ. બહુ તરેહ તરેહનાં ન આવડે અને તદ્દન સાદા ધાટનું આવડે તો પણ હરકત નહિ. કામચલાઉ તો દરેકને આવડવું જ જોઈએ. બનતા લગી દરજીનો ખરચ માથે ન પાડવો. ઝબલું, ચૂડી, ચોળી, ડગલી, કપડો, પહેરણુ, ચણીઓ નથા ખમીસ, એટલું તો બનાવતાં શીખવાની જરૂર છે. લુગડાંને સહેજ શોભાવવા જેટલું તેમ જ બાળકને ઉપયોગી થાય તેવું ભરતકામ આવડે તો સારું.



## પ્રકરણ ૬.

### ઉપજ ખર્ચના હિસાબ.

ધરની વ્યવસ્થામાં સૌથી પહેલાં તો ખર્ચની વ્યવસ્થા જ કરવાની છે. અત્યાર સુધીનાં પ્રકરણોમાં આમ કરવું નોંધ્યે તેમ થવું નોંધ્યે વગેરે બધું આવે છે પરન્તુ જો પૈસાની સ્થિતિ સારી ના હોય તો એમાંનું કેટલુંક ન પણ થઈ શકે. જો કે એમાંનું ધણું તો આપણા હાથની મહેનતથી થઈ શકે એવું છે. તોયે શીનામલ, પરમેશ્વરનેટને સાબુ ને એવી ઘણી ચીજો લાવવા માટે થોડું ધણું ખર્ચ તો થાય. અને આપણામાંથી દરેકને તે પાલવે પણ નહિ. તોયે બીજી ત્રીજી આખતમાં કરકસર કરીને પણ જરૂરની ચીજો વસાવવી પડે.

કરકસર શબ્દ દરેક ગૃહિણીએ જાણવો જોઈએ. ઉડાઉપણું પણ નહિ, અને કંજુસાઈ પણ નહિ તે કરકસર કહેવાય. કરકસરથી ધર ચલાવતાં દરેકે શીખવું જોઈએ. ગરીબ ધરની સ્ત્રી કરકસર ન જાણતી હોય તો તેના ધણીને દેવું કરવું પડે. પૈસાદાર ધરની સ્ત્રીઓ તો એમ જ માને છે કે અમારે કરકસર કરવાની જરૂર જ નહિ. એ તો ગરીબ સ્ત્રીઓ જ કરે. પણ પૈસાદાર ધર હોય તોયે ખોટા બગાડમાં પૈસા વપરાય તે તો ગૃહિણીની કમ હોંશિયારી જ ગણાય. સુખ સમવડથી રહેવું કે વૈભવથી રહેવું. પણ રોજ ઘેલો ખર્ચ કરવો કે કરવા દેવો તે પણ બીન આવડત કહેવાય. એમાં કાંઈ મોટાઈ નથી. ગમે તેટલો પૈસો હોય તોયે ઠેકણાસર વપરાવો જોઈએ.

આવકના ઉપર નજર રાખીને ખરચતો અડસટો પહેલેથી કરવો જોઈએ. શામાં શામાં કેટલું ખરચ થવું જોઈએ તે શરૂઆતથી જ નક્કી કરવું. છોકરાંને બાણવા માટે જરૂર જેટલી ચોપડી પણ ન લઈ આપીએ અને ઘેર રોજરોજ પકવાન ખાઈએ એવું ન કરાય. પૈસા કેમ વાપરવા તેમાં પણ અક્કલની જરૂર છે. વળી કંઈ પણ બચત ન રાખીએ તે દર મહિને આવે તેટલું ખરચાય, એમ પણ થવું ન જોઈએ. દરેક પોતાપોતાની સ્થિતિ અનુસાર બચત કરવો, નહિ તો મંદવાડ કે અકસ્માત વખતે આપણી હાલત ખરાબ થઈ જાય.

ખર્ચમાટે કંઈ બાબતો અમત્યની છે અને કંઈ ખીન જરૂરી છે એ નિર્ણય કરવામાં ગૃહિણીની ચતુરાઈ છે. સારું રહેવાનું ને પુષ્ટિકારક ખાવાનું એ સૌથી પ્રથમ જરૂરનું છે. પછી સારી કેળવણી, તે પછી સર્વ કપડાંલતાં અને સૌથી છેલ્લાં ઘરેણું. ઘણી બહેનો ખાવા ખવડાવવામાં તાણ વેડી બહાર નીકળે ત્યારે શોભીતાં કપડાં પહેરી ફરે છે. છોકરાં બાણાવવા કે દવા કરવામાં વિચાર કરે કે ક્યાંથી કરીએ અને ઘરેણું તો જરૂરનાં જ છે એમ માને છે. સારે કે માઠે પ્રસંગે જમણુવારમાં નિરર્થક પૈસા દેવું કરીને પણ વાપરે છે. ગુજરાતીઓમાં આ જાતનો વ્યવહાર ઘણું ખરું વિશેષ જોવામાં આવે છે. સમજી બાળાઓ પોતાની શક્તિ અને ગજા પ્રમાણે મહત્ત્વની બાબતોમાં જ ખરચ કરે અને દેખાવ માટે તથા રૂઢીઓને વશ થઈ ખરચ ન કરે, એ આપણા જેવા ગરીબ દેશ માટે બહુ જ જરૂરનું છે.

## વિભાગ ૨.

### આપણું શરીર અને તેની સંભાળ.

#### પ્રકરણ ૧.

#### શરીરની રચના.

હબસી લોકો કાળા હોય છે. અંગ્રેજ લોકો ગેરા હોય છે. અને આપણે બધાં શામળાં કે ધઉંવણાં હોઈએ છીએ. એ બધા ચામડીના રંગ છે. પણ બધાના શરીર ઉપરથી કોઈ રીતે ચામડી ઉતારી લઈએ તો અંદર શું દેખાય તે ખબર છે? ગુલાબી અને લાલ રંગનું માંસ. હબસીના શરીરનું માંસ પણ અંગ્રેજના શરીરના માંસના રંગનું જ હોય છે. માંસનો રંગ બધા લોકોમાં સરખો જ હોય છે. શરીર ઉપરથી માંસ પણ ઉતારી લઈએ તો શું દેખાય? હાડકાં. હાડકાંનો રંગ પણ બધા લોકોમાં સરખો જ હોય છે. પીળાશ પડતા સફેદ રંગનાં હાડકાં હોય છે. તમે કોઈવાર હાડકું જોયું છે? ખેતરમાં ફરવા જાઓ તો જનાવર કે પક્ષીનું એકાદ હાડકું જરૂર તમને મળી આવે. જે તેને તપાસીને જોશો તો જણાશે કે તે બહુ જ હલકું હોય છે. પણ એવું તો મજબુત હોય છે કે એના કકડા કરવા હોય તો બહુ જ જોર પડે. ઘણાં ખરાં હાડકાં પોલાં હોય છે. નકકુર ચીજ કરતાં પોલી ચીજ હલકી છતાં એાછી મજબુત નથી હોતી. આપણા શરીરમાં માંસની નીચે હાડકાં આવેલોં છે તેના ઉપર નજર નાંખતાં તમને લાગશે કે જાણે હાડકાંનું પાંજરું બનાવેલું છે. તે માટે જ



પ્રાણીઓનાં શરીરનાં હાડકાંના જથ્થાને હાડપિંજર કહે છે. હવે હાડકાંની શરીરમાં શી જરૂર છે તે જોઈએ. હાડકાંને લીધે જ આપણે ટટાર ઉભાં રહી શકીએ છીએ. નહિ તો આપણા શરીરનો લોચો જ વળી જાય. વળી હાડકાંથી આપણા શરીરનો આકાર અને કદ જણાય છે. નાકનો આકાર, મોઢાનો આકાર, ઉંચાઈ નીચાઈ વગેરે હાડકા ઉપર આધાર રાખે છે. તે ઉપરાંત આપણા શરીરમાં હૃદય, મગજ, ફેફસાં, જઠર, વગેરે બધા બહુ નાજુક ભાગ હોય છે. તે બધા જો ખુલ્લા હોય તો તેમના ઉપર કોઈ પણ વસ્તુ પડે કે કાંઈ થાય તો જરા જરામાં તેમને નુકશાન પહોંચે. પણ હાડકાં છે તે એવા ભાગોનું રક્ષણ કરે છે. કુદરતે એવું કરેલું છે કે મગજ જેવા નાજુક ભાગ ખોપરી નામની હાડકાંની પેટીમાં જ મૂક્યો છે. એટલે તે તદ્દન સહીસલામત રહે. હૃદય અને ફેફસાંને છાતીનાં હાડકાંની નીચે મૂક્યાં છે. જેથી તેમને પણ નુકશાન ન થાય. એ જ પ્રમાણે શરીરના ઘણાક નાજુક ભાગોને હાડકાંના રક્ષણ નીચે મૂક્યા છે.

આખા હાડપિંજરમાં બધા મળીને લગભગ બસો હાડકાં છે. આપણું માથું એક મોટા હાડકાંની પેટી જેવું લાગે છે. પણ એ પેટી આઠ નાનાં નાનાં હાડકાંની બનેલી છે. અને આઠે હાડકાં એકબીજા સાથે એવાં તો જોડાએલાં છે કે અતિશય બળ વગર તો છુટાં પડે જ નહિ. છેક નાનાં બાળકના માથા ઉપર વચ્ચેવચ્ચે ધબક ધબક થતું તમે જોયું હશે. તેનું કારણ કે બાળકના માથાનાં હાડકાં એ ભાગ-ભાંથી કદંબુ બની જોડાએલાં નથી હોતાં, તેથી જ તે ધબકતું દેખાય છે. મોઢા ઉપર આંખ આગળનાં, કાન આગળનાં, નાક આગળનાં, ગાલનાં તેમ જ જડબાનાં મળીને નાનાં નાનાં કુલ ચૌદ હાડકાં છે. તેમાં નીચલા જડબાનું હાડકું હાલી શકે એવું છે, બાકી તો બધાં એકમેક સાથે માથાનાં હાડકાંની માફક જોડાએલાં છે. નીચલું જડબું હાલે એવું ન હોય તો આપણે મોઢું ઉઘાડી પણ ન શકત. પછી બોલત કંઈ રીતે અને ખાવા વખતે શું કરત !

આપણી ગરદન આગળથી હાડકાંની એક ઊભી હાર શરૂ થાય છે, તે વાંસાની વચ્ચેવચ્ચ ચપ્પને પીડના છેડા સુધી પહોંચે છે. હાડકાંની એ હારનું નામ કરોડ છે. તેમાં નાનાં નાનાં તેત્રીસ હાડકાં આવેલાં છે. દોરીની અંદર મણકા કેવા પરોવેલા હોય છે. એવી જ રીતે આ તેત્રીસ હાડકાં એક નાળુક દોરીના જૂથ અંદર પરોવેલાં હોય છે. એ દોરીનું નામ 'કરોડરજ્જુ' છે.

હવે છાતીનાં હાડકાં કેટલાં છે તે જોઈએ. વચ્ચે વચ્ચે એક લાંબું અને ચપડું હાડકું છે. અને તેની બે બાજુએ બારબાર હાડકાં છે. એ બારને બાર ચોવીસ હાડકાં પાંસળીઓ કહે છે. અને તે અગાડીથી છાતીનાં હાડકાં સાથે જોડાયેલી છે અને પછાડીથી કરોડ જોડે જોડાયેલી છે. જેથી કરોડ, છાતીનું હાડકું, અને પાંસળીઓ મળીને એક પાંજરા જેવું જ બને છે. હાડકાંના એ પાંજરામાં કેટલા બધા નાળુક અવયવો રક્ષણ લે છે? બે ફેફસાં, હૃદય તથા કરોડ રજ્જુ વગેરે.

તે પછી હાથનાં હાડકાં ગણીએ, તેમાં એક ગળા પાસેનું હાડકું, તેને આપણામાં 'હાંસડી' કહે છે, તે પછી એક ખભાનું, બાહુનું (એટલે ખભાથી કાણી સુધીનો હાથ.) એક હાડકું, કાણીથી કાંડા સુધીનાં પાસે પાસે બે હાડકાં, કાંડામાં નાનાં નાનાં આઠ હાડકાં, હથેલીનાં પાંચ, અને દરેક આંગળીનાં ત્રણ ત્રણ અને અંગુઠાનાં બે. એટલે બધાં મળીને એક હાથમાં બત્રીસ હાડકાં થયાં. તે પ્રમાણે બીજા હાથમાં પાછાં બત્રીસ હાડકાં છે.

પગમાં હાથની માફક જ હાડકાં છે. કમરનું એક, પેદાનું એક, સાથળનું એક, પગનાં બે, કાંડાનાં સાત, (હાથના કાંડા કરતાં પગનાં કાંડામાં એક ઓછું હોય છે.) પંજનાં પાંચ-દરેક આંગળીનાં ત્રણ ત્રણ અને અંગુઠાનાં બે. બધાં મળીને એક પગનાં એકત્રીસ અને બે પગનાં મળીને બાસઠ.

એ પ્રમાણે માથાથી તે પમસુધીનાં હાડકાં ગણતાં ૨૦૬ થાય છે. આટલાં બધાં નાનાં નાનાં હાડકાંને બદલે એક મોટું સળંગ હાડપિંજર રાખ્યું હોત તો શું, એમ આપણને વિચાર આવશે. પણ તેનું પણ કારણ છે. છુટાં છુટાં હાડકાં છે તેથી તો આપણે બધાં હીલચાલ કરી શકીએ છીએ. નહિ તો શરીર હાલત ચાલત શી રીતે ? આ છુટાં છુટાં હાડકાં એકમેક સાથે સાંધાથી જોડાયેલાં છે, અને એવાં છે કે આપણે હાથ પગ વગેરે વાળી શકીએ છીએ, અને ખેસી ઉઠી શકીએ છીએ.

સાંધા બે પ્રકારના છે. ઉપર તમે વાંચ્યું તે યાદ હશે કે માથાનાં હાડકાં તેમ જ મ્હોડાનાં હાડકાં એવી રીતે સંધાયેલાં છે કે છુટાં જ ન પડે. આ જાતના સંધાને સ્થિર સાંધા કહે છે. શરીરમાં બીજા બધી જગાએ આવા સ્થિર સાંધાને બદલે હાલી ચાલી શકે એવા અસ્થિર સાંધા છે. આ અસ્થિર સાંધામાં જુદી જુદી જાત હોય છે. હાથની કાણી આગળ અને પગનાં ઘુંટણ આગળ જે સાંધા છે તે બારણાના મજબૂત જેવા છે. મજબૂતથી બારણું બે દિશામાં વળી શકે છે. કાણી અને ઘુંટણ આગળથી હાથ અને પગ પણ આપણે બે રીતે વાળી શકીએ છીએ. બીજા કેટલાક સાંધા ચણીયારા જેવા છે, એટલે ચક્કર ચકકર ફરી શકે છે. ખભા આગળનો અને પેઢા આગળનો સંધા એવો છે. ખભા આગળથી આપણે હાથને કેવો ચક્કર ચક્કર ફેરવી શકીએ છીએ ! તેનું કારણ કે ત્યાંનાં સાંધા એવો છે કે જાણે ગોળ બખોલમાં દડો મૂક્યો હોયને તેવો !

વળી ત્રીજો એવી જાતનો સાંધા હોય છે કે વળી પણ શકે અને ફરી પણ શકે. ડોકનો સંધા એવો છે. તેથી જ આપણે માથું ઉંચું નીચું કરી શકીએ છીએ અને જમણી ડાબી તરફ વાળી શકીએ છીએ, તથા તે ઉપરાંત જમણી અને ડાબી તરફ ફેરવી પણ શકીએ છીએ.

ચોથી જાતના સાંધામાં નાનાં નાનાં ચપટાં હાડકાં એકમેકની

માસે મૂકેલાં હોય છે અને એકમેક ઉપર લપસી શકે છે. હાથ અને પગનાં કાંડાંના સાંધા આ જાતના છે.

બધા અસ્થિર સાંધામાં એવું હોય છે કે એ કે તેથી વધારે હાડકાં જોડાજોડ હોય અને તેને માંસના પાટાથી બાંધી દીધેલાં હોય. માંસના તાંતણા લાંબા ટુંકા થાય એટલે હાડકાં હીલચાલ કરે.

હૌંચકાના સળીયા ચીચુડ ચીચુડ મોલે છે. અથવા ગાડી કે ગાડાનું પૈડું અવાજ કરે છે ત્યારે આપણે તેના સાંધામાં તેલ કે દીવેલ પુરીએ છીએ. તેનાથી અવાજ બંધ થઇ જાય છે. આપણા શરીરના સાંધા અવાજ કરતા સંભળાતા નથી, કારણ કે તેના ઉપર એક જાતનું પડ હોય છે. તેમાંથી હંમેશ તેલ જેવો પદાર્થ નીકળ્યા કરે છે. એ તેલ હાડકાંનો ધસારો અટકાવે છે.

હાડકાંની ઉપર માંસના પટ્ટા હોય છે. કોઈ કોઈ જગાએ એ પટ્ટા જડા અને લોચા જેવા હોય છે. પગમાં ધુંટણની નીચે, હાથમાં ખભાની નીચે વગેરે જગાએ એ જાતના છે. કોઈ કોઈ જગાએ પટ્ટાની માફક તેનું પાતળું જ પડ હોય છે. આ માંસના પટ્ટા, જડા હોય કે પાતળા તોએ સ્નાયુ કહેવાય છે. અને તે હાડકાં સાથે ચોંટલા રહે છે. તેમનો મુખ્ય ગુણ એ છે કે થોડી થોડી વારે તે સંકોચાઈને જડા અને ટુંકા થાય છે, અને વળી પછી તરત ખીલીને અસલ સ્વરૂપ લે છે. આ તેમના ગુણને લીધે આપણે બધે હીલચાલ કરી શકીએ છીએ. ધારો કે આપણે હાથ વાળવો છે. ખભાથી તે કાણી સુધીના હાથ ઉપર એક સ્નાયુ છે તેનો એક છેડો ખભા સાથે ચોંટલો છે. આપણે હાથ વાળવાની ઈચ્છા કરીએ કે તરત આડુનો સ્નાયુ સંકોચાઈને ટુંકો અને જડો થાય છે, જેથી એનો ખીજો છેડો ખેંચાય છે. તેને લીધે આગલો હાથ ઊંચો આવે છે. આ જ પ્રમાણે ખીજા બધા સ્નાયુની હીલચાલ થાય છે.

સ્નાયુમાંથી ટેટલાક આપણી મરજી પ્રમાણે સંકોચાઈને ટુલે છે તે ‘એચ્ચિક’ સ્નાયુ કહેવાય છે. અને ખીજા પોતાની મેજે સંકોચાઈને

ફૂલે છે તે 'અનૈચ્છિક' કહેવાય છે. હાથ, પગ, મ્હોડું, એ બધાના સ્નાયુઓ અૈચ્છિક છે; અને હૃદય, જઠર, આંખનાં પોપચાં એ બધાના સ્નાયુઓ અનૈચ્છિક છે. આપણે તેમને હલાવવા માંગીએ કે નહિ તોએ પોતાની મેળે જ હાલ્યા કરે છે.

સ્નાયુઓ વપરાય નહિ તો પોતાનું કામ બરાબર ન કરે. એ વધારે પડતા વપરાય તો થાકીને બગડી જાય. માટે પ્રમાણસર સ્નાયુને કામ મળવું જોઈએ. ઘરકામ જે ધણું મેળે જ કરવાનું હોય તો તો હાથ, પગ, પેટ, વગેરે બધા ભાગોને પૂરતી કસરત મળી રહે. પણ જે આપણે હાથે થોડું જ કામ કરવાનું હોય તો બીજી કસરત કરવી જોઈએ. ચાલવું, દોડવું, તરવું, કુદવું, એ બધું કામ કરવાથી કસરત મળે છે. રમતો રમવામાં પણ કસરત સારી મળે છે.

સ્નાયુઓને પૂરતી કસરત મળે તો તે મજબુત થાય છે. અને આપણે તંદુરસ્ત થઈએ છીએ.

જમીને તરત બહુ સખત કસરત ન કરવી. કારણ કે કસરત કર્યાથી હાથપગ વગેરે બહારના અવયવોમાં લોહી આવતું રહે છે. તેથી જઠર, આંતરડાં વગેરે પાચનના અવયવોમાં લોહી ઓછું થઈ જાય છે. માટે જમીને તરત કસરત કરીએ તો પચવાનું કાર્ય બરાબર ન થઈ શકે.

કસરતથી સ્નાયુ જબરા અને મોટા થાય છે, તે ઉપરાંત શ્વાસ જલદી લેવાને લીધે ફેફસાં વધારે ફૂલે છે, તેથી લોહી જલદી ચોકળું થાય છે. વળી કસરતથી હૃદય પણ જલદી ચાલે છે, તેથી શરીરના બધા ભાગને વધારે લોહી મળે છે.

શરીરને જેવી રીતે કસરત અને કામની જરૂર છે તેવી રીતે આરામની પણ જરૂર છે. ઉંઘવાથી સૌથી સારો આરામ મળે છે. કામ કરવાથી શરીરમાં જે ધસારો પહોંચે તે દૂર કરવા માટે આરામ લેવો જોઈએ. ઉંઘતી વખતે આપણો શ્વાસ તો ચાલે છે અને હૃદય પણ ધબકે છે પણ તે બંને કામ ધીમાં થાય છે એટલે તે ભાગને પણ

આરામ મળે છે. છેક નાનાં બાળકોએ જોજામાં જોજા ૧૬ કલાક તો ઉંઘવું જ જોઈએ. કારણ કે તેઓ તો જરા વાર જાગે એટલી વારમાં તેમના નાનકડા અવયવ તો થાકી જાય. એટલે તેમને આરામ જોઈએ જ. વળી તેઓ કેટલાં જલદી વધે છે ! તે વધવાની ક્રિયા ઉંઘતાં ઉંઘતાં વધારે સારી થાય. જેમ જેમ બાળક મોટું થાય તેમ તેમ તેની ઉંઘ જોઈ શકી જાય છે. ચારેક વરસનું બાળક દિવસમાં ૧૨ કલાક ઉંઘે તો ચાલે. દસેક વરસનું થતાં લગી તેને તેટલી ઉંઘ મળવી જ જોઈએ. પછી બાર વરસનું થાય ત્યાં લગી તે વધ્યાં કરે છે માટે ત્યાં સુધી તેણે દિવસમાં નવ કલાકની ઉંઘ લેવી જોઈએ. પછી મોટપણે આઠ કે સાત કલાક ઉંઘે તો ચાલે.

સારું ઉંઘવાથી તબીબીત સારી રહે છે. જો આપણે એક રાતનો ઉગ્મગ્રો કરીએ તો આપણા શરીરને બહુ જ નુકસાન થાય. એ નુકસાનની અસર એક અઠવાડીઆ લગી પહોંચે.

ઉંઘવા ઉપરાંત દિવસમાં થોડો વખત ખીજી રીતે પણ આરામ લેવો જોઈએ. આખો દિવસ કામ કર કર કર્યું હોય તો એકાદ કલાક આરામ લેવાની જરૂર છે. પણ આરામ લેવો એટલે કાંઈ હાથ જોડીને બેસી જ રહેવું કે આંખ દબાવે પડી જ રહેવું એવું જ કાંઈ નથી. આખો દિવસ જે કામ કર્યું હોય તેનાથી જુદી જ તરેહનું કામ કરવાથી પણ સારો આરામ મળે. દાખલા તરીકે ઘર કામમાં આખો દિવસ ગાળ્યા પછી એકાદ કલાક વાંચીએ લખીએ કે સીવીએ તો મગજને અને શરીરને બંનેને આરામ મળશે. પુરુષો ઑફિસનું કામ કરી કરીને થાકે તો એકાદ કલાક બાગનું કામ કરે તો એ આરામ મળે. ગાયનથી કે વાદનથી કે હસવાની વાત કરવાથી તો મનને તથા શરીરને બહુ જ આરામ અને શાન્તિ મળે છે.

રોજ બહુ જ કામ પડતું હોય તો રવિવાર કે એવો એક દિવસ અઠવાડીઆમાં આરામનો રાખવો. તે દિવસે રોજ કરતાં કાંઈ જુદું

કામ કરવું અને જરા ઝોઘું કરવું. તો પછી આપું અઠવાડીઈ વધારે સ્મૃતિથી કામ કરાશે.

વરસમાં માત્ર એક અઠવાડીયું પણ કાંઈ જગ્યાફેર કરવાથી મનને બહુ આરામ અને આનંદ મળે. હમેશ કરતાં કાંઈ જુદી જગા જોવાની મળે. તેમ જ જુદા લોકો મળે તેનાથી પણ બહુ ફાયદો થાય.

જો ધરકામથી પૂરતી કસરત ના મળતી હોય તો ઉઠબેસ, દંડ વગેરે કસરતો કરવી જોઈએ. x ગમે તે રીતે સ્નાયુઓ ઉપયોગમાં લેવા, નહિ તો નકામા થઈ જાય. ઘોડા, કુતરાં વગેરે પોતાની મરજી પ્રમાણે પોતાના કાન ઉભા કરી શકે છે, અને ફેરવી શકે છે. વિજ્ઞાનના શોધકો કહે છે અસલ માણસો પણ તેવી જ રીતે પોતાના કાન ફેરવી શકતાં. પણ ધીમે ધીમે તેમણે કાન આગળના સ્નાયુનો ઉપયોગ છોડી દીધો એટલે બે ત્રણ જમાનામાં તો એ સ્નાયુઓ નકામા થઈ ગયા. અને હવે આપણે હાથ લગાડ્યા સીવાય કાન ફેરવી શકતાં નથી.

ધણા લોકો એમ માને છે કે સુંદરતા તો મ્હોડાની હોય પણ માત્ર એ જ સુંદરતા નથી. આજકાલ ઘણી કન્યાઓ એવી જોવામાં આવે છે કે જેનું મ્હોડું બહુ જ સુંદર હોય પણ ખુંધી ચાલતી હોય અને શરીર જરાએ જેવું ગમે નહિ. શરીરની સુંદરતા મુખ્ય છે, પછી મ્હોડાની. નાનપણથી ટદાર બેસતાં ને ચાલતાં શીખવું જોઈએ, તો જ શરીર સારું થાય. ચાલતી વખતે માથું સીધું રાખવું જોઈએ. અગાડી ઢળી ના પડવું જોઈએ. ખભા પાછળ રાખીને છાતી બહાર કાઢવી. અસલી વિચારના લોકો કહેશે કે સ્ત્રીઓ તો માથું નીચું રાખીને જ ચાલે તે સારું લાગે અને છાતી કાઢીને તો સ્ત્રીઓથી રસ્તે ચલાય જ નહિ. પણ એવા ખોટા અસલી વિચાર તરફ લક્ષ ન આપતાં ટદાર જ ચાલવાની ટેવ પાડવી. છાતી સંકોચાવીને ખભા આગળ ઢળતા રાખવાથી ફેફસાં, હૃદય વગેરે અંદરના અવયવો સંકો-

x રીતસરની કસરતનાં ચિત્રો માટે ગૃહદીપિકા પુ. ૧ જુઓ.

આઈ જાય છે. ને બરાબર કામ કરી શકતાં નથી. માટે તંદુરસ્ત રહેવું હોય તો એ અસહી સંકુચિત વિચાર મનમાંથી કાઢી જ નાખજો. પેટ બહાર ન કાઢવું અને હાથ અને બાજુ પર લટકતા રાખીને ચાલવું એ જ ખરી ચાલવાની રીત છે. બેસતી વખતે પણ ટટાર બેસવાનું માદ રાખવું અને જો વાંચો કે સીવો તો ચોપડી ઉપર કે સીવણ ઉપર ઢળી ન પડતાં. નાના બાળકોનાં હાડકાં કુમળાં હોય છે. જો બાળપણથી તેમને બરાબર ચાલવા બેસવાની ટેવ નહિ પડી હોય તો આખી જિંદગી તેઓ ખુંધાં અને કુરૂપ થશે.





## પ્રકરણ ૨.

શું ખાવું અને કેવી રીતે ખાવું !

આપણા શરીરને આમગાડીના ઍન્જિન સાથે ધણી વાર સરખાવવામાં આવે છે. કાલસા અને પાણીની મદદથી ઍન્જિન ચાલે છે. આપણું શરીર ખોરાક અને પાણીની મદદથી ટકે છે. ઍન્જિનમાં વખતોવખત કાલસા અને પાણી ઉમેરવાં પડે છે. તેજ પ્રમાણે આપણા શરીરમાં વખતોવખત ખોરાક અને પાણી ઉમેરવાં પડે છે. કાલસાથી ઍન્જિનમાં પાણીની વરાળ બને છે અને એ વરાળના બળથી ઍન્જિન ચાલે છે. ખોરાકથી શરીરમાં લોહીનાં તત્ત્વો ઉત્પન્ન થાય છે જે વડે બળ આવે છે અને તે બળથી જ શરીર ટકે છે. વળી કાલસાથી ઍન્જિનમાં ગરમી આવે છે તેવી જ રીતે ખોરાકથી શરીરમાં ગરમી આવે છે. આ ઉપરાંત ખોરાક તો શરીરમાં ખીન્નું પણ કામ કરે છે. ઍન્જિન તો જડ વસ્તુ છે. એ કંઈ દહાડે દહાડે વધતું નથી, કે મોટું થતું નથી. પણ માણસનું શરીર તો વધે છે. નાનપણથી મોટું થયા પછી પણ રોજ ને રોજ શરીરમાં તો ફેરફાર થયાં જ કરે છે. શરીર ઝીણા ઝીણા કોષનું ( cells ) બનેલું છે. મધપૂડામાં ખાનાંખાનાં હોય છે તેવી જ રીતે શરીરમાં ચામડી, હાડકાં, સ્નાયુ બધાં ખાનાનાં બનેલાં હોય છે. અને તે દરેક ખાનાંખાનાં જેવા

ભાગ કોષ કહેવાય છે. શરીરમાં અસંખ્ય કોષ છે. તેમાંથી રોજ ને રોજ થોડા થોડા જીવા અને નકામા થતા જાય છે. તેને બદલે નવા કોષ ઉત્પન્ન કરવાનું કામ ખોરાક જ કરે છે.

પહેલા વિભાગમાં આપણે જોયું કે પાંચ પ્રકારના ખોરાક હોય છે. (૧) નત્રિલ, (૨) ચીકાશવાળો, (૩) મેંદાવાળો કે ગળપણુવાળો, (૪) ખનીજ કે ક્ષાર અને (૫) પાણી. આ દરેક પ્રકારનો ખોરાક શરીરમાં શા ઉપયોગમાં આવે છે તે જાણવું હોય તો પહેલાં તો શરીર જાણવું બનેલું છે તે જાણવું જોઈએ. સૌથી ઉપર તો ચામડી દેખાય છે. તેની નીચે માંસ અથવા સ્નાયુ અને લોહીની નસો છે. તેની નીચે હાડકાંનું પિંજર છે. અને તેની અંદર તાજીક અને ઉપ-યોગી અવયવો છે. વળી શરીર ઉપર વાળ, નખ, દાંત વગેરે પણ છે. બાળક જન્મે છે ત્યારથી જ તેના શરીરમાં આ દરેક ચીજ હોય છે. (દાંત બહાર દેખાતા નથી પણ મોઢામાં તૈયાર જ હોય છે.) એની માંજે ખોરાક ખાય છે. તે ખોરાકમાંથી જ આ બધી ચીજ બને છે. આપણા ખોરાકમાં જેટલો ભાગ નત્રિલનો હોય છે તેનાથી સ્નાયુઓ બને છે અને જોર આવે છે. ગરમી ઉત્પન્ન કરવા માટે ચીકાશવાળા પદાર્થ અને મેંદાવાળા કે ગળપણુ વાળા પદાર્થ છે. હાડકાં બનાવવા માટે અને વધારવા માટે ક્ષાર હોય છે. વળી ક્ષારથી લોહી પણ સુધરે છે. અને લોહીને પાતળું બનાવવા માટે પાણી છે. પાંચે પ્રકારના ખોરાક એકઠા થઈને લોહીનાં તત્ત્વો બનાવે છે. વાળ અને નખ પણ ક્ષારથી બને છે અને વધે છે. તેમ જ દાંત બનાવવા માટે પણ ક્ષાર ઉપયોગમાં આવે છે.

લોહીનું એક ટીપું આપણી આંગળી પરથી જમીન પર પડે તે વખતે આપણને ખ્યાલ નથી કે એટલું એક ટીપું બનતાં કેટલી વાર થઈ હશે! ખોરાક મોંમાં મૂક્યા પછી તે કેટલી કેટલી જગાએ જાય છે, અને તેના રૂપમાં કેટલો કેટલો ફેરફાર થાય છે એ ખરેખર

જાણુવા લાયક છે. ખાવાના એક કોળીઆની મુસાફરીનું વર્ણન વાંચીએ. એવી જાતનો કોળીઆ લઈએ કે એમાં પાંચે પ્રકારના ખોરાકનાં તત્ત્વ આવી જાય. ધારો કે વેંગણ અને બટાટાનું ભેગું શાક છે. રોટલીનો એક નાનો કકડો કરીને વેંગણ બટાટાના શાકમાં ખોળીને આપણે મેંમાં મૂકીએ. એ કોળીઆમાં પાંચે પ્રકારનાં તત્ત્વો આવી જાય છે. ઘઉં કે બાજરીની રોટલી હોય એટલે નત્રિલ આવી જાય; બટાટો એટલે મેંદાવાળો ખોરાક; રોટલી પરનું ઘી અને શાકમાંનું તેલ મળીને ચીકાશવાળો ખોરાક; વેંગણ અને મીઠું એટલે ક્ષાર, અને શાક તથા રોટલી કરવામાં પાણી જોઈએ, તે તથા ઘઉં, બટાટા તથા વેંગણની અંદર રહેલું પાણી. આ પ્રમાણે પાંચે જાત આવી ગઈ.

કોળીઓ મ્હોંમાં મૂકતાં જ ઉપરના અને નીચેના આગલા ચાર ચાર દાંત તેના કકડા કરે છે. ઉપરના અને નીચેના એ ચાર અને ચાર મળીને આઠ દાંતને છેદ્દુ દાંત કહે છે. તેની પાસેના એકેકા દાંતને રાક્ષી કહે છે. ઉપરના ચાર દાંતની જમણી અને ડાબી બાજુએ એકેક રાક્ષી છે. એટલે બધું મળીને ચાર રાક્ષી છે. આ રાક્ષીઓ પેલા કોળીઆના વધારે ઝીણા કકડા કરે છે. દરેક રાક્ષીની જોડેના બે બે દાંતને ઉપદાદ કહે છે. બધી મળીને આઠ ઉપદાદ થાય. આ ઉપદાદનો આકાર એવી જાતનો છે કે તેનાથી કોળીઆના કકડાનો ઝીણો ભૂકો થાય છે. ઉપદાદની પાસેના ત્રણ ત્રણ દાંત તે દાદ કહેવાય છે. ઉપર, નીચે, જમણીને ડાબી બાજુ મળીને ૧૨ દાદ હોય છે. દાદનું કામ ઘંટીની માફક ખોરાકને દળવાનું છે. આપણો કોળીઓ દાદ વડે દળાઈને ખૂબ ઝીણો બને છે. દાંત વડે ચવાતી વખતે જીભની મદદ તો ચાલુ જ હોય છે. કોળી-આને જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ અને ત્યાંથી પાછી જમણી બાજુ એમ તે ફેરવ્યા જ કરે છે. તે ઉપરાંત મ્હોંડામાં જીભની

નીચે અને માલમાં થૂંકની કોથળી હોય છે. તેમાંની થૂંક એટલે લાળ કોળીઆ જોડે લળે છે, એટલે કોળીઆ બીનો થાય છે. થૂંકમાં એવો મુખ્ય છે કે મેંદાવાળા ખોરાકની સાથે તે ખૂબ લળી જાય છે. અને તેની સાકર બનાવે છે. આપણા કોળીઆમાં બટાટા તે મેંદાવાળું તત્ત્વ છે. માટે તેટલો ભાગ સાકર બની જાય છે.

ખોરાક પચાવવાની ક્રિયા તે પાચનક્રિયા કહેવાય છે. પાચન-ક્રિયા એટલે ખોરાક પાણીમાં ઓગળી જાય એવો બનાવી દેવો તે. આ પ્રકરણ આખું વાંચીશું ત્યારે ખબર પડશે કે કુદરતે આપણા પેટમાં એવી ગોઠવણ કરી છે કે કોઈ ને કોઈ રીતે ખોરાક પાણીમાં ઓગળી જાય. પછી એ ખોરાકવાળું પાણી સહેલાઈથી લોહી જોડે લળી જાય છે!

તમે એક વાડકામાં પાણી લઈ તેમાં થોડા બટાટાના કકડા નાખી જુઓ. ગમે તેટલું હલાવશો તો પણ બટાટા કંઈ પાણીમાં ઓગળવાના છે ? નહિ જ. હવે એક વાડકીમાં પાણી લઈ તેમાં સાકર નાખી જુઓ, તો થોડી વારમાં ઓગળી જશે. તમે એ પાણી ચાખી જુઓ તો જ ખબર પડે કે અંદર સાકર ઓગળેલી છે. બાકી દેખાવ પરથી તો સાદું પાણી જ છે એમ લાગે. આપણા કોળીઆમાંના બટાટાનું પણ હવે એવું જ થયું છે. એની તો સાકર બની ગઈ છે.

હવે કોળીઆ ગળામાં ઉતરે છે. થૂંકને લીધે એ પોચો પડી ગયો છે, ને સુંવાળો પણ પડી ગયો છે, એટલે ગળે સહેલાઈથી ઉતરે છે. આપણા ગળામાં આગળ શ્વાસનળી છે. અને તેની પછવાડે અન્નનળી આવેલી છે. અન્નનળી એક વેંતથી જરા મોટી છે. અને સ્નાયુની બનેલી છે. બધા સ્નાયુમાં સંકોચાઈને ફૂલવાનો ગુણ હોય છે, તે પ્રમાણે આ નળી પણ સંકોચાય છે ને ફૂલે છે. તેને લીધે કોળીઆ આગળ ધકકેલાય છે. ધકકેલાતો ધકકેલોતો તે

જઠરમાં જાય છે. જઠરનું ખીજું નામ હોજરી છે. તે પણ સ્નાયુની બનેલી મોટી કાથળી છે. એનો આકાર બીસ્તીની પખાલ જેવો હોય છે. તેની લંબાઇ બે મૂઠી જેટલી છે, ને પહોળાઇ એકાદ મૂઠી જેટલી હોય છે નારંગીની છાલ ઉપરની ફેલ્લી ફેલ્લી જેવું જઠરની દીવાલમાં અંદરની બાજુએ હોય છે. તેમાંથી રસ નીકળે છે. આ રસનું નામ જઠર-રસ છે. કાળીઓ જઠરમાં આવે કે તરત તેના પર આરસ છંટાય છે. જઠરરસમાં એવો ગુણ છે કે નત્રિજમાં ફેરફાર કરીને તેનો એક જાતનો તેજબ (એસીડ) બનાવી દે છે. આપણા શેટલી નત્રિલ વાળી છે. એટલે તેનો તેજબ બની જાય છે. તેજબ પણ પાણી જેવો જ પાતળો હોય, અને પાણી સાથે સહલાઇથી ભળી જાય.

આપણે કાળીઓ મ્હોંમાં ધાલ્યો ત્યારે પાંચે પ્રકારનાં તરવેા તેમાં હતાં તેમાંથી મોંઢાવાળા ભાગની સાકર બની ગઈ અને નત્રિલનો તેજબ બન્યો. હવે ક્ષાર, પાણીને મીઠાશવાળા પદાર્થ રહ્યા. એક વાડકામાં પાણી લઈ તેમાં મીઠું નાખી જુઓ. સાકરની માફક તે પણ તરત ઓગળી જાય છે. મીઠાની માફક બીજા બધા ક્ષાર પણ મોડા બેલા પાણીમાં ઓગળી જાય છે. એટલે ક્ષારવાળો ભાગ તો જુદી રીતે પચાવવાની જરૂર જ નહિ. પાણીવાળો ભાગ તો પચેલો જ કહેવાય, એટલે માત્ર ચીકાશવાળા પદાર્થ રહ્યા.

હવે આપણે કાળીઓ આગળ જાય છે. જઠરની બહાર નીકળે એટલે તરત નાનાં આંતરડાંમાં તે જાય છે. નાનું આંતરડું વીસેક શીટ લાંબું છે. પણ પાતળું દોરડાં જેવું છે. તમને વિચાર આવશે કે આપણું શરીર બહુ બહુ તો પાંચ સાડા પાંચ શીટ લાંબું હશે તેમાં વીસ શીટ લાંબું આંતરડું ક્યાં મારું હશે ! આ આંતરડાંનાં ગુંછળાં વળીને પેટ જેટલા નાની જગામાં સમાઈ જાય છે. નાનું આંતરડું પણ સ્નાયુનું જ બનેલું છે. તે સંકોચાય છે અને ફૂલે છે. તેથી કાળીઓ તેમાં ધીમે ધીમે આગળ ધકેકેલાય છે. આંતરડાંની દીવા-

લભાથી પણ એક જાતનો રસ કાળીઆ પર છંટાય છે. આ રસનું નામ આંતરસ. એનામાં પણ જઠરરસ જેવો જ ગુણ છે. ઘણીવાર બહુ ભારે ખોરાક આપણે જલદી જલદી ખાઈ જઈએ, તો તેમાંના બધો નત્રિલ જઠરમાં પચતો નથી. જેટલો ન પચ્યો હોય તેટલો આંતરડાંમાં આંતરસથી પચે છે. આંતરડાંની પાસે કાળજીનું એ નામનો એક અવયવ છે. જઠર કરતાં તે કદમાં મોટો છે. અને તેમાં પણ એક જાતનો રસ બને છે. એ રસનું નામ પિત્તરસ છે. પિત્તરસ રંગે લીલાશ પડતો પીળો છે. અને સ્વાદે કડવાશ પડતો ખાટો છે. કાળજીની પાસે પિત્તાશય નામનો એક નાનો અવયવ છે. તેમાં એ રસ એકઠો થઈને રહે છે. કાળીઆ આંતરડાંમાં આવે, એટલે પછી પિત્તાશયમાંથી પિત્તરસ થોડો બહાર નીકળીને આંતરડાંમાં જાય, અને કાળીઆ જોડે લાગે. પિત્તરસમાં ચીકાશવાળા પદાર્થોને પચાવવાનો ગુણ છે. ચીકાશવાળા પદાર્થમાંથી, પિત્તરસ એક જાતનો ગળ્યો પદાર્થ ( ગ્લીસરીન ) અને કેટલીક જાતના તેજાળ બનાવી દે છે. ગ્લીસરીન પણ પાતળું હોય છે, અને તેજાળો પાણીમાં ઓગળી જાય તેવા હોય છે, એટલે ચીકાશવાળા પદાર્થનો પણ અંત આવ્યો.

આંતરડાંની પાસે માંસગોળ નામનો વળી એક બીજો નાનો અવયવ છે. તેમાંથી માંસગોળરસ નામનો રસ આંતરડાંમાં આવીને કાળીઆ જોડે લાગે છે. મેંદા જેવા પદાર્થ, ચીકાશવાળા પદાર્થ તેમ જ નત્રિલવાળા પદાર્થ અત્યાર સુધી ન પચ્યા હો તો આ રસથી થોડા ઘણા પચે છે.

હવે તો આપણા કાળીઆનું સ્વરૂપ તદ્દન બદલાઈ ગયું છે. આંતરડાંમાં કાળીઆની જગાએ સાકર, મીઠું, તથા તેજાળવાળું પાણી છે તે ઉપરાંત ગ્લીસરીન છે અને તે ઉપરાંત કદી પચે નહિ તેવો કચરો છે. આટઆટલા રસ કાળીઆ પર અસર કરે છે. તોએ કેટલો-ક કચરો પચ્યા વગરનો જ રહે છે.

આંતરડાંની જોડાજોડ લોહીની નસો હોય છે. આંતરડાંની અને આ નસોની દિવાલ તદ્દન પાતળી હોય છે. એટલે આંતરડાંની દિવા-

હામાંથી પચેલો ખોરાક બધો લોહીની નસમાં ચુસાઈ જાય છે. પાણીનાં માટલાંમાંથી પાણી બહાર ઝમે છે, તે તમે જોયું છે ? તેવી રીતે આંતરડાની દિવાલમાંથી સાકર, ક્ષાર અને તેજબવાળું પાણી તેમ જ સ્ત્રીસરીન બહાર ઝમે છે. અને લોહીની નસમાં શોષાઈ જાય છે.

જે નહિ પચેલો કચરો છે તે નાનાં આંતરડાંમાંથી મ્હોટાં આંતરડાંમાં જાય છે. મ્હોટું આંતરડું પાંચેક શીટ લાંબું છે પણ જાડું વધારે છે. તે પણ સ્નાયુનું બનેલું છે, એટલે કચરો તેમાં ધકકેલાતો ધકકેલાતો આગળ જાય છે. મ્હોટાં આંતરડાંમાં કાંઈ પાચનક્રિયા થતી નથી તેમાં તો માત્ર કચરામાં વધારે બગાડ થાય છે અને એ પછી આંતરડાંના છેડામાંથી મળરૂપે કચરો બહાર નીકળી જાય છે.

આ બધું વાંચ્યું પછી આપણને સમજણ પડે કે રોજ આપણે ખોરાક રાંધીએ છીએ શું કરવા ? જો ન રાંધીએ તો શરીરના બધા અવયવને કેટલી વધારે મહેનત પડે ! રાંધેલો ખોરાક તો જલદી પચે. વગર રાંધેલો પચાવતાં પચાવતાં વાર પણ ઘણી થાય છે, તથા દરેક જાતના રસ પણ ખૂબ જોષ્ટએ, અને જઠર, આંતરડાં વગેરેના સ્નાયુઓને ખૂબ કામ આવી પડે. જો કે અસલ, હજારો વર્ષો ઉપર આપણે રાંધવાની રીત જાણતાં નહોતાં ત્યારે પણ આપણે ખોરાક ખાતાં હતાં તો ખરાં. હજી પણ જનાવરો રાંધ્યા વગર જ ખાય છે. આપણાં શરીરને જમાનાથી ટેવ પડી ગઈ છે કે રાંધેલો ખોરાક જ પચે તેથી વગર રાંધેલો પચાવતાં જલુ તકલીફ પડે. બાકી હજી આપણામાં કેટલાક માણસો કાચો ખોરાક ખાઈ શકે છે. ટેવ પર બહુ આધાર છે.

રાંધવાથી ખોરાક પર રોગનાં જન્મુ ચોટ્યાં હોય તો તે મરી જાય છે, એ પણ રાંધવાનો એક ફાયદો છે.

રાંધેલો ખોરાક સ્વાદિષ્ટ વધારે લાગે છે. તેથી પણ આપણે રાંધીએ છીએ.

## પ્રકરણ ૩.

### પચેલા ખોરાકનું શું થાય છે.

પચેલો ખોરાક જઠર તેમ જ નાના આંતરડાની નજીકની લોહીની નસોમાં જાય છે તે આપણે જાણ્યું. એ નસો કાળજીમાં જાય છે તેથી પચેલો ખોરાક પણ કાળજીમાં જાય છે. કાળજીમાં ગયા પછી એ પચેલા ખોરાકમાં થોડો ફેરફાર થાય છે. લોહીનું એક ટીપું આપણે સૂક્ષ્મદર્શક કાચની નીચે મૂકીને જોઈશું તો જણાશે કે લોહીમાં જે પ્રવાહી ભાગ છે તે તો રંગ વગરનો જ છે. એ રંગ વગરના પ્રવાહીમાં લાલ રંગની જીણી જીણી ચકતીઓ જેવું કાંઈ તરતું દેખાય છે. આ ચકતીઓ તે લાલ રંગના કોષ છે અને તે પ્રાણવાયુ કે ઓક્સિજન ઉત્પન્નવાનું કામ કરે છે. આ લાલ કોષ કાળજીમાં બને છે. લોહીમાં રંગ વગરનો પ્રવાહી પદાર્થ તથા લાલ કોષ ઉપરાંત સફેદ કોષ પણ હોય છે. કાળજીમાં આપણો પચેલો ખોરાક જાય પછી તેની જાડે આ લાલ અને સફેદ કોષ બને છે અને એ ત્રણે મળીને લોહી બને છે. એ લોહી કાળજીમાંથી પછી એક મોટી નસ વાટે હૃદયમાં જાય છે.

આપણી છાતીમાં પાંસળીઓનાં રક્ષણ નીચે સહેજ ડાબી બાજુએ હૃદય નામનો નાજુક અવયવ આવેલો છે છાતી પર હાથ મૂકશો તો ધબક ધબક થતું સંભળાશે. એ આપણું હૃદય છે. એ પણ રનાયું બનેલું છે અને સંક્રાંચાય છે, ને ફૂલે છે. કદમાં આપણી



મૂઠી જેટલું તે હોય છે. મોટાં શહેરમાં પાણીનાં કારખાનાં (વોટર વર્ક્સ) હોય છે તેમાંથી આખા શહેરમાં નળી વાટે પાણી જાય છે તેવી રીતે હૃદય તે લોહીનું કારખાનું છે. કેમકે ત્યાંથી લોહીની નસો નીકળીને શરીરના બધા ભાગોમાં લોહી લઇ જાય છે.

હૃદયમાં વચ્ચેવચ્ચે એક ઉભો પડેલો છે. તેનાથી હૃદયના બે ભાગ પડી જાય છે. જમણા હૃદયમાં મેલું લોહી હોય છે અને ડાબી તરફના ભાગમાં ચોક્કસ લોહી હોય છે. વચ્ચે પડેલો હોય છે તેને લીધે મેલું અને ચોક્કસ લોહી એકઠાં નથી થઇ જતાં.

જમણા હૃદયમાં પાછો એક આડો પડેલો છે. તેનાથી ઉપલું જમણું અને નીચલું જમણું એમ બે ભાગ પડે છે. એ બે વચ્ચેનો પડેલો એવી રીતનો છે કે ઉપલામાંથી લોહી નીચલામાં આવી શકે પણ નીચલામાંથી ઉપર ન જાય.

શરીરમાં લોહી કેવી રીતે ફરે છે તથા ચોક્કસ કેવી રીતે થાય છે તે જાણવાનું બધાંને મન થાય. તે જાણવા માટે આપણે લોહીના એકાદ ટીપાની સાથે આખા શરીરમાં ફરીએ તો બરોબર ખબર પડે.

આપણે ગયા પ્રકરણમાં એક કાળીઆની મુસાફરી વાંચી હતી. એ કાળીઆ પચીને કાળજીમાં ગયો હતો અને ત્યાં તેમાં ફેરફાર થઇને લોહી બનેલું તે તો આપણે જાણીએ છીએ. એ લોહીમાંના એકાદ ટીપાની સાથે આપણે પણ ચાલીએ.

એ લોહીનું ટીપું બહુ ચોક્કસ નથી હોતું કચરાવાળું હોય છે. હૃદય તરફ લોહી લઇ જનારી નસને શિરા કહે છે. આપણું ટીપું એવી એક શિરામાં ચઢીને હૃદય તરફ જવા નીકળે છે. રસ્તામાં તેની શિરા સાથે બીજી શિરા મળે છે આ બીજી શિરા શરીરના જુદા જુદા ભાગમાંથી આવતી હોય છે. કોઈ પગમાંથી તથા કોઈ હાથમાંથી. આ બધી શિરાઓ એકઠી થઇને એક મોટી શિરા બને છે. આપણું ટીપું પણ બધા ગંદા લોહી સાથે મોટી શિરામાં જાય છે. શિરાઓમાં લોહી બૂરાશ પડતા રંગનું હોય છે, કારણ કે તેમાં શરીરના બધા

અવયવોનો કચરો હોય છે. સ્વચ્છ લોહીનો રંગ તો તદ્દન લાલ હોય છે. શિરાઓમાં લોહી બહુ ઝડપથી વહેતું નથી.

મોટી શિરા પોતાની અંદરનું લોહી જમણા હૃદયના ઉપલા ભાગમાં ઠાલવે છે. તે વખતે હૃદય ફૂલે છે. તરત ખીજી જ પળે હૃદય સંકોચાય છે. કારણ કે તે તો સ્નાયુનું બનેલું છે. સંકોચાવાથી જમણા ઉપલા ખાનનું લોહી નીચલા ખાનામાં ધકકેલાય છે, તે વખતે પાછું હૃદય ફૂલે છે. ખીજી પળે ફરીથી સંકોચાય છે ત્યારે જમણા નીચલા ખાનામાંથી લોહી ધકકેલાય છે. નીચલા ખાનામાં નીચે એક બારણા જેવું છે ને ત્યાંથી એક મોટી લોહીની નસ નીકળે છે. નીચલા ખાનાનું લોહી ધકકેલાયને આ નસમાં જાય છે. આ નસ હૃદયમાંથી લોહી બહાર લઈ જનારી છે માટે તે ધમની કહેવાય છે. જે નસો હૃદયમાંથી લોહી બહાર લઈ જાય, તે ધમની કહેવાય છે. ધમનીમાં લોહી બહુ ઝડપથી વહે છે. આ ધમનીમાં થઈને આપણું ટીપું ખીજી બધા લોહીની સાથે ફેફસાંમાં જાય છે. ફેફસાં હૃદયની ઉપર આવેલા બે અવયવ છે. જમણી બાજુ એક ફેફસું છે અને ડાબી બાજુ ખીજું છે. ફેફસાં પણ પાંસળીઓના રક્ષણ નીચે છે. ફેફસાં તે ગંદા લોહીને ચોકખું કરવાનું કારખાનું છે. આપણે શ્વાસમાં હવા લઈએ છીએ તે સૌથી પહેલાં શ્વાસ નળીમાં જાય છે શ્વાસનળી આપણા નાકથી શરૂ થઈ ગળામાં થઈને છાતી સુધી પહોંચે છે. છાતી આગળ ગયા પછી તેના બે ફાંટા પડે છે. એક જમણા ફેફસાંમાં જાય છે ને ખીજો ડાબામાં. ફેફસાંમાં એ નળીની ઝીણી ઝીણી ખૂબ શાખાઓ પડી જાય છે. એ શાખાઓને છેડે નાનાં નાનાં ખાનાં જેવું હોય છે. શ્વાસમાત્રી હવાથી એ ખાનાં ભરાઈ જાય જાય છે. એ ખાનાંનું નામ વાયુ પોટા છે. વાયુ પોટાની જોડાજોડ લોહીની બહુ જ ઝીણી ઝીણી નસો હોય છે. તેવી નસો કેશવાહિની કહેવાય છે. કેમકે તે વાળ જેટલી ઝીણી હોય છે. પેલું હૃદયમાંથી આવેલું ગંદું લોહી એ કેશવાહિનીમાં આવ્યું છે. આપણું પેલું ટીપું હવે આ કેશવાહિનીમાં

આવ્યું છે. તેની જોડા જોડ વાયુ પોટામાં ચોકખી હવા છે. એ હવામાંનો પ્રાણવાયુ આપણું ટીપું લઈ લે છે. પ્રાણવાયુમાં લોહી સ્વચ્છ કરવાનો શુભ્ર છે એટલે હવે આપણું ટીપું પોતાની અંદરનો કચરો વાયુ પોટામાં ધકકેલી દે છે ને પોતે પ્રાણવાયુ લઈને ચોકખું અને લાલ ચટક રંગનું થાય છે. આપણા ટીપાની માફક તેની જોડેનું બધું લોહી પણ એવી જ રીતે પોતાનો કચરો વાયુ પોટાને આપી પોતે પ્રાણવાયુ લઈને લાલ રંગનું સ્વચ્છ બની જાય છે. ગંદા લોહીની કેશવાહિનીની પાસે જ ચોકખા લોહીની કેશવાહિની હોય છે. તેમાં બધું ચોકખું થયેલું લોહી હવે જાય છે.

કેશવાહિનીઓ જરા દૂર જઈને એકઠી થતી થતી છેવટે એક મોટી ચોકખા લોહીની શિરા જ બની જાય છે. આ શિરા ડાબા હૃદયના ઉપલા ખાનામાં ચોકખું લોહી ઠાલવે છે. ત્યાંથી લોહી ધકકેલાઈને ડાબા નીચલા ખાનામાં જાય છે. અને ત્યાંથી એક મોટી ધમનીમાં જાય છે. આ ધમનીને આપણે ધોરી નસ કહીએ. છીએ ધોરી નસ-માંથી નાના નાના ફાંટા આખા શરીરના ખુણે ખુણામાં ચોકખું લોહી પૂરું પાડવા જાય છે.

આ ફાંટા ધીમે ધીમે ઝીણા થતાં થતાં છેવટે કેશવાહિની જેવા જ થઈ જાય છે. કેશવાહિની શરીરના બધા ભાગોને ચોકખું લોહી આપે છે. અને તેના બદલામાં અવયવો તેને કચરો આપે છે. કચરાને લીધે ધીમે ધીમે કેશવાહિનીનું લોહી ભૂરાશ પડતા રંગનું થતું જાય છે. અને ગંદા લોહીની ત્રણચાર કેશવાહિની ભેગી થઈને એક નાની શિરા બને છે. પછી ત્રણચાર નાની શિરા ભેગી થઈને એક મોટી શિરા બને છે. એવી રીતે આખા શરીરની બધી મોટી શિરાઓ છેવટે એકઠી થઈને એક બહુ જ મોટી શિરા બને છે. આપણું લોહીનું ટીપું હવે ગંદું થયેલું છે. અને કેશવાહિનીમાંથી નાની શિરામાં અને નાનીમાંથી મોટી શિરામાં એમ કરતાં કરતાં છેવટે સૌથી મોટી શિરામાં આવે છે. ત્યાંથી બધા ગંદા લોહીની સાથે જમણા હૃદયના ઉપલા ખાનામાં તે જાય છે.

શરઆતમાં પણ જમણા ઉપલા ખાનામાં તે ગએલું તે તો તમને યાદ હશે. ત્યાંથી ફરતું ફરતું, બદલાતું બદલાતું, છેવટે ચક્કર ફરીને પાછું ત્યારે ત્યાં જ આવ્યું. આ પ્રમાણે તો કેટલાંએ ચક્કરો ફર્યા જ કરે છે. શરીરનું બધું લોહી પણ તેની માફક જ ફર્યા કરે છે. લોહી આવી રીતે ફરે છે. તે કિયાને 'લોહીનું જમણું,' કે લોહીનું અલિસરણ કહે છે.

લોહીના જમણામાં મુખ્ય કામ હૃદયને પડે છે. કારણકે તે ફૂલે અને સંકોચાય ત્યારે જ લોહી ધકકેલાય. જમણાં અને ડાબાં ઉપલાં ખાનાં સાથે સાથે સંકોચાય છે. જે વખતે ઉપલાં ખાનાં સંકોચાય તે વખતે નીચલાં ફૂલે અને નીચલાં સંકોચાય ત્યારે ઉપલાં ફૂલે, એવી રીતે હૃદય કામ કરે છે. એક પળ પણ હૃદય અટકતું નથી. માથુસ ઉઘે કે બેભાન થાય ત્યારે પણ હૃદય તો પોતાનું કામ કરે જ જાય છે. માથુસ મરી જાય ત્યારે જ તેનું હૃદય કામ કરતું અટકે.

દાકતરને તમે નાડ તપાસતા જોયા છે ? પોતાનો એક હાથ ધીમેથી આપણા હાથના કાંડા ઉપર મૂકીને બીજા હાથમાં ધડીઆળ રાખીને કાંઈ ગણે છે. એ શું ગણે છે તે ખબર છે ? એમ ગણે છે કે એક મિનિટમાં કેટલા ધબકારા થાય છે. છાતી ઉપર હાથ મૂકી જોઈએ તો પણ ધબકારા સંભળાય, પરંતુ કાંડા આગળ સૌથી સારી રીતે અને સ્પષ્ટ સંભળાય છે. એક મિનિટમાં આશરે ૮૦થી ૮૫ વાર હૃદય ધબકારા કરે છે. જેટલીવાર હૃદય ધબકે તેટલીવાર લોહીને ધક્કા લાગે. તેથી લોહીની નસોમાં પણ દર નિનિટના ૮૦થી ૮૫ ધબકારા સંભળાય. કાંડા આગળની નસ ઉપર ધીમેથી આંગળી મૂકીને ગણીશું તો દર મિનિટ એટલા જ ધબકારા સંભળાશે. એ ધબકારાને આપણે નાડી કે નાડ કહીએ છીએ, નાડ ઉપરથી માથુસની તખીયત જાણી શકાય, કારણ કે તખીયત ઠીક ન હોય ત્યારે નાડ એક મિનિટમાં ૮૫ કરતાં બહુ વધારેવાર ધબકે અથવા ૮૦ કરતાં બહુ ઓછીવાર ધબકે.

કસરત કરતી વખતે આપણા સ્નાયુઓને જલદી લોહી જોઈએ. તેથી હૃદય જલદી ધબકે અને જલદી શરીરમાં લોહી ફરે. ઉંઘતી વખતે બહુ ધીમે ધીમે નાડી ધબકે.

ધણીવાર આપણે માથુસોને વાત કરતાં સાંભળીએ છીએ કે 'પેલો માથુસ તો બહુ જ મદિા છે. એની નાડી પણ હાથમાં આવતી નથી.' એનો અર્થ એ કે એનું હૃદય ચોટલું ધીમેથી ધબકે છે કે નાડી સંભળાતી પણ નથી.



## પ્રકરણ ૪.

### શ્વાસોચ્છવાસ.

કોઈ ઉંઘતા માણસ તરફ થોડીવાર જોયા કરો. એની છાતી કેવી ઉંચી નીચી થાય છે ! જાણે કે કોઈ ગીતનો તાલ દેતી હોય એમ નિયમસર ઉંચી નીચી થાય છે. છાતી ઉંચી જાય છે તે વખતે એ માણસ શ્વાસ અંદર લે છે. અને નીચી જાય છે ત્યારે ઉચ્છવાસ બહાર કાઢાડે છે. માણસ જન્મે છે ત્યારથી મરતાં લગી તે શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા કર્યા જ કરે છે. શ્વાસ લેતી વખતે માણસ ચોકખી હવા નાકમાં લે છે. ઉચ્છવાસ વખતે ગંદી હવા બહાર કાઢાડે છે.

ચોકખી હવા આપણે શું કામ લઈએ છીએ ? આપણે ગયા પ્રકરણમાં જોયું હતું કે ચોખી હવા આપણા અસ્વચ્છ લોહી સાથે ભળે છે ત્યારે લોહી સ્વચ્છ થાય છે. સ્વચ્છ લોહી આપણા શરીરના અવયવને જોઈએ. સ્વચ્છ લોહી ન હોય તો પાચનના અવયવો પોતાનું કામ બરાબર ન કરે. આપણો ખોરાક પચે નહિ; વળી સ્વચ્છ લોહી વગર મગજ પોતાનું કામ બરાબર ન કરી શકે, અને આપણે બરાબર વિચાર ન કરી શકીએ, ભુદ્ધિ ન ચલાવી શકીએ, તેમ જ આપણી ઇંદ્રિયોનું કાંઈ પણ કામ કરી ન શકીએ. ચોકખા લોહી વગર હાથપગના સ્નાયુઓ પોતાનું કામ બરાબર ન કરે અને આપણે હાલી ચાલી ન શકીએ. માટે ચોકખું લોહી તો આપણને જોઈએ જ.

મેલું લોહી ચોકખી હવા સાથે લાળીને ચોકખું ફેવી રીતે થાય છે તે પણ ગયા પ્રકરણમાં આપણે જોએલું. ફેફસાં પોતાનું કામ ફેવી રાતે કરે છે તે આપણે જરા જોઈએ. છાતી અને પેટની વચ્ચે સ્નાયુઓનો એક પાતળો પડદો છે. આ પડદો શ્વાસ લેવા વખતે સંકોચાઈને પેટ તરફ જાય છે. તેને લીધે છાતી પહોળી થાય છે તે જ વખતે નાક વાટે આપણે હવા અંદર લઈએ છીએ. હવા નાકમાંથી શ્વાસનળીમાં થઈને ફેફસાંમાં જાય છે. છાતીની બપોલ મોટી થએલી હોય છે એટલે ફેફસાંને પણ જેટલું ફૂલવું હોય તેટલું ફૂલવાનું બની શકે છે. હવાથી ભરેલાં ફેફસાંને જગા જરા વધારે જોઈએ તે મળી શકે છે.

વાયુપોટામાંની ચોકખી હવા લોહી લઈ લે અને તે ચોકખું થાય છે. બદલામાં લોહી પોતાની અંદરનો કચરો (કાર્બન ડાયોક્સાઇડ) વાયુપોટાને આપે છે. વાયુપોટા કાર્બન ડાયોક્સાઇડથી ભરાઈ જાય છે તે જ વખતે છાતી અને પેટ વચ્ચેનો પેલો સ્નાયુનો પડદો ફૂલીને છાતી તરફ પાસે આવે છે. આથી છાતીની બપોલ નાની થાય છે અને તેને લીધે ફેફસાંને સંકોચાવું પડે છે. ફેફસાં સંકોચાય છે તેથી તેનામાંથી કાર્બન ડાયોક્સાઇડ ખાલી થઈ જાય છે, અને તે શ્વાસ નળીમાં થઈને નાકમાંથી બહાર આવે છે. કાર્બનડાયોક્સાઇડ બહાર નીકળે તે ક્રિયાને આપણે ઉચ્છવાસ કહીએ છીએ. આ પ્રમાણે શ્વાસોચ્છવાસ ક્રિયા જિંદગીભર આપણાં તેનામાંથી કાર્બન ડાયોક્સાઇડ ખાલી થઈ જાય છે, અને શ્વાસ નળીમાં થઈને નાકમાંથી બહાર આવે છે, કાર્બન ડાયોક્સાઇડ બહાર નીકળે તે ક્રિયાને આપણે ઉચ્છવાસ કહીએ છીએ. આ પ્રમાણે શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા જિંદગીભર આપણાં કરે છે. એક મિનિટમાં ૧૫ કે ૨૦ વાર આપણે શ્વાસ લઈને ઉચ્છવાસ બહાર કહાડીએ છીએ. એક ઓરડામાં બહુ માણસો ભરાયાં હોય તો દરેક માણસ ઓરડામાંની સારી હવા

શ્વાસમાં લઇ લે છે અને ઝેરી હવા ઉચ્છવાસ વાટે બહાર કાઢાડે છે. તેથી એ ઓરડાની હવા ધીમે ધીમે બગડે છે. તે માટે એક ઓરડામાં બહુ માણસોએ સાથે બરાવું નહિ. સિનેમા, નાટક, બાથલુ, વગેરે જગાની હવા ખરાબ કહેવાય.

જે ઓરડામાં સામસામી બારી ખુલ્લી રાખેલી હોય તે ઓરડો સારો ગણાય, કેમકે ચોકખી હવા એક બાજુથી આવતીને આખા ઓરડામાં ફેલાઈ અને સામી બહાર નીકળી જાય, એટલે હવા અંદર બરાઈ ન રહે અને અસ્વચ્છ થવા ન પામે. તેમાં આવેલો દિવસ તાજો હવા આવળ કરે. બીનો પવન આવતો હોય કે ઉનાળાની લૂ વાતી હોય ત્યારે પણ પવનની દિશામાં ન હોય તેવી બારી ખુલ્લી હોય અથવા બીંતમાં છેક ઉંચે મોટાં જાળીઆં હોય તો ઓરડો સારો ગણાય.





## પ્રકરણ ૫.

### શરીરમાંના નકામા પદાર્થો.

એંજનમાં કાલસા બળવાથી રાખ પડે છે. કારણ કે રાખ નકામી છે. તે વખતો વખત એંજનમાંથી બહાર કાઢવી પડે છે. કારણ કે એંજનમાં તેનું કાંઈ કામ નથી હોતું. એંજનમાંથી તેને કાઢી ન નાખીએ તો કાલસાની જગા તે રોકે અને એંજનનું સંચાક્રમ બરોબર ચાલે નહિ. સામાન્ય સઘડીમાં પણ રાખ કાઢી નાખવી પડે છે.

શરીરને ટકાવવાને માટે ખોરાક ખાવો પડે છે, શ્વાસ લેવો પડે છે, તથા પાણી પીવું પડે છે. શરીરમાં પણ કાર્ય કરતાં કરતાં નકામા કે વધારાના પદાર્થો નીકળે છે. તે વખતો વખત શરીરમાંથી બહાર કાઢવા પડે છે. શરીરમાં તેનું કંઈ કામ નથી હોતું. શરીરમાંથી તેને કાઢી ન નાખીએ તો બધા અવયવોનું કામ બરાબર ન ચાલે. શરીરને કચરો અંદરને અંદર જ રહે તો આપણે માંદાં પડીએ.

શરીરમાંથી ચાર રૂપમાં નકામા પદાર્થો બહાર નીકળે છે. એક તો નાકમાંથી ઉચ્છવાસ રૂપે, બીજું મોટા આંતરડામાંથી મળ રૂપે, ત્રીજું મૂત્રાશયમાંથી મૂત્ર રૂપે અને ચોથું ચામડી પરથી પરસેવા રૂપે.

આપણે ગયા જ પ્રકરણમાં ઉચ્છવાસ વિષે વાંચ્યું હતું. આપણા શરીરના અવયવોમાં ખુણે ખુણા આગળ લોહીની નસો હોય છે. તે નસો અવયવોને ચોક્કસ ઓકિસજનવાળું લોહી પૂરું પાડે છે. અને તેના બદલામાં અવયવો પોતાની અંદરનો ઝેરી કચરો (કાર્બન ડાયોક્સાઇડ) લોહીની નસને આપી દે છે.

ઑકિસજન તો બિંદગી ટકાવનાર વાયુ છે. અને કાર્બન ડાયો-  
કસાઈડ તો બિંદગીને નુકશાન કર્તા છે, માટે ગમે તે રીતે એ વાયુ  
તો શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય કે જલદી બહાર નીકળવો જોઈએ. આ  
માટે જ અવયવો પોતાની અંદર ઉત્પન્ન થયેલો કાર્બન ડાયોક્સાઈડ  
લોહીની નસને આપી દે છે. અને એ ગંદું લોહી હૃદયના જમણા  
ભાગમાં થઈને પછી ફેફસાની કેશવાહિનીમાં જાય છે. ફેફસામાં અસં-  
ખ્ય વાયુ પોટા છે. તે દરેકની આસપાસ કેશવાહિનીઓ ફેલાયેલી છે.  
કેશવાહિનીઓ વાયુ પોટામાંથી ઑકિસજન લઈ લે છે. અને વાયુ  
પોટાને કાર્બન ડાયોક્સાઈડ આપે છે. વાયુ પોટામાંથી કાર્બન ડાયોક્-  
સાઈડ નળીઓમાં થઈને શ્વાસનળીમાં આવે છે ને ત્યાંથી નાકમાં  
થઈને બહાર આવે છે. આ રીતે નકામો કચરો ઉચ્છવાસ દ્વારા બહાર  
આવ્યો. ઉચ્છવાસમાં કાર્બન ડાયોક્સાઈડ સાથે થોડી પાણીની વરાળ  
પણ હોય છે. શરીર સ્વચ્છ થવાની આ ક્રિયા સતત ચાલુ રહે છે.

નાક તે જ ઉચ્છવાસનો અવયવ છે. ધણું માણસો મ્હોડું ઉઘાડું  
રાખીને તેમાંથી શ્વાસ લે છે, ને મૂકે છે. એ બહુ ખોટી રીત છે.  
શ્વાસોચ્છવાસનું કામ બરોબર ચાલે તે વાસ્તે નાક સ્વચ્છ રાખવું  
જોઈએ. અને ફેફસાં નિરોગી રાખવાં, ફેફસાં નિરોગી રાખવા માટે  
ખુલ્લી હવામાં ઉઠો. શ્વાસોચ્છવાસ લેવો, મૂકવો. ફેફસાંને શરદી ન  
લાગે તે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. બીનાં કપડાં પહેરી રાખીએ, તો  
ફેફસાંને શરદી થાય. કોઈ બાળક મોં ખુલ્લું રાખી ઉંઘતું હોય તો  
તેને દાકતર પાસે તપાસાવવું નાકમાં કાંઈ અડચણ હોવાની એ નિશાની  
છે, અને તેથી આગળ જતાં નુકશાન થાય છે.

આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેમાંથી જે ભાગ પચી  
શકતો નથી તે ભાગ નકાસો કચરો જ કહેવાય. કારણ કે તેનો શરી-  
રમાં કંઈ જ ઉપયોગ નથી. એ કચરો મોટા આંતરડામાંથી મળરૂપે  
બહાર નીકળી જાય છે. એ આપણે બીજા પ્રકરણમાં વાંચ્યું હતું.

શરીર સહેજ પણ બગડે અને આપણે દાકતર પાસે જઈએ તો દાકતર પહેલો જ સવાલ પૂછે છે કે તમારું પેટ સાફ છે ? આ ઉપરથી તમને ખબર પડશે કે પેટ સાફ રાખવાની કેટલી જરૂર છે. ઘણા ખરા વ્યાધિનું મૂળ કારણ પેટનો બગાડ હોય છે. પેટ સાફ હોય તો ઘણું ખર્ચ તંદુરસ્ત રહે છે. આટલા માટે દરેક જણે યાદ રાખવું કે ૨૪ કલાકમાં આંછામાં આંછું એક વારતો સાફ પેટ આવવું જોઈએ. જો ન આવતું ન હોય તો કંઈ ઇલાજ કરવો. દાકતરની દવા દરેક વખતે કરવા કરતાં ધરગથ્ય કંઈ ઇલાજ હોય તો સસ્તો ને સારો પડે. રાત્રે સૂતી વખતે એકાદ ચમચી કાચી મેથી ચાવી જઈએ તો સાઈં પેટ આવે. એમ કહે છે કે દરરોજ પરોઢીઆમાં ચાર કે પાંચ વાગે મોઢું પવાહું ભરીને થંડુ પાણી પીવાની ટેવ રાખી હોય તો પેટ સાઈં રહે.

અઠવાડિયામાં એકાદવાર ઉપવાસ કરીને પેટ હલકું રાખવું. ઘણા લોકો તો ઉપવાસ કરે તો દિવસે શિઓડાના લોટનો શીરો, રાજગરાના લોટની પૂરી, અથવા તો પેંડા, કંદમૂળ વગેરે ખાય છે. આ કંઈ ઉપવાસ કયો ન કહેવાય. એનાથી પેટ હલકું ન રહે. એવો ઉપવાસ તે આરોગ્યની નજરે ઉપવાસ નથી.

ત્રીજો કચરો મૂત્રાશય વાટે નીકળે છે. આપણી છાતીમાં ૨૪ પાંસળીઓ છે. એમ આગળ કહ્યું છે. એ પાંસળીઓમાંથી જે સૌથી નીચલી પાંસળીની જોડ છે, તેની નજીક ડાબીને જમણી બાજુએ બે નાના અવયવ છે. આ અવયવનાં નામ મૂત્રપિંડ છે. તેમનો આકાર ચોખાના દાણા જેવો છે. અને તેનો રંગ ઘેરો કથઈ છે. શરીરનું કેટલુંક અસ્વચ્છ લોહી આ મૂત્રપિંડમાં આવે છે. મૂત્રપિંડનું કાર્ય એ છે કે એ અસ્વચ્છ લોહીમાંથી કચરો શોષી લેવો. આ શોષેલો કચરો પાણી જેવો જ દેખાય છે. પણ સહેજ પીળાશ પડતા રંગનો હોય છે. મૂત્રપિંડમાંથી એ ટીપે ટીપે એક નળીમાં થઈને પેટની નીચેના મૂત્રા-

શય નામના અવયવમાં જાય છે. મૂત્રાશય થોડીવારે એ પ્રવાહી કચરાથી ભરાઈ જાય છે ત્યારે સંકોચાય છે. એટલે તેમાંથી બધો પ્રવાહી બહાર જાય છે. આ પ્રવાહી કચરાને આપણે મૂત્ર કહીએ છીએ. એ રીતે જો નિયમિત કચરો બહાર ન નીકળે તો ઝેરી પદાર્થ શરીરને ઈજા કરે છે.

પેટ સાફ હોય તો મૂત્રપિંડ અને મૂત્રાશય પણ બરોબર કામ કરે છે. સ્વચ્છ પાણી પીવાથી મૂત્રાશય સ્વચ્છ રહે છે.

શરીરનો બગાડ પરસેવા મારફત પણ બહાર આવે છે. શરીરની ચામડી ઉપર છિદ્ર તો તમે જોયાં હશે. એમાં થઈને પરસેવો તો બહાર નીકળે છે. ચામડીનાં ત્રણ પડ હોય છે. લોહીમાંનો કચરો એ કાથળીઓ પોતાની અંદર શોષી લે છે. આ કચરો પણ પાણી જેવો જ દેખાઈતો હોય છે. એને આપણે પરસેવો કહીએ છીએ. પરસેવાની કાથળીમાં પરસેવો એકઠો થાય છે. ત્યાંથી થોડી થોડી વારે ઝીણી નળી વાટે ચામડી પરનાં છિદ્રો સુધી આવે છે. છિદ્રો અગાડીની બહારની હવા આ પરસેવાની વરાળ કરી દે છે. કોઈ વાર આપણે બહુ દોડીએ, કે મહેનત કરીએ ત્યારે આપણને પરસેવાનાં ટીપાં બાઝે છે. બહુ જ પરસેવો થાય તો પછી તેની જલદી વરાળ થઈ શકતી નથી, તેથી આટલા વધારાના પરસેવાનાં ટીપાં બાઝી જાય છે.

પરસેવા મારફત લોહીમાંનો કચરો બરોબર નીકળી જાય તેટલા માટે આપણે ખૂબ ચોળાને ન્હાવું જોઈએ. ન્હાઈએ તો ચામડી ઉપરનાં છિદ્રો સાફ થાય. અને તેમાંથી પરસેવો વગર હરકતે નીકળી જાય. જો આપણે ચોળાને ન ન્હાઈએ તો શરીરનો મેલ ચામડી ઉપર જ રહે અને તેનાથી છિદ્રો પૂરાઈ જાય, તો પછી પરસેવો બહાર કેવી રીતે આવે ? અને પરસેવો શરીરમાંની શરીરમાં જ રહે તો લોહીનો બધો કચરો શરીરમાં જ રહે અને આપણે માંદાં પડીએ.

## પ્રકરણ ૬.

### શરીરનો રાજા.

ગામનો રાજા ઉંચા મહેલમાં રહે અને બધા લોકો પર હુકમ બજાવે. આપણા શરીરનો પણ એવો એક રાજા છે. તે પણ ઉંચા મહેલમાં રહે છે. અને શરીરના બધા ભાગ પર હુકમ બજાવે છે. એ રાજાનું નામ ‘ મગજ ’ છે. આપણા માથામાં એ રહે છે. માથાનાં આઠ હાડકાં છે, એ તો આપણે આગળ વાંચ્યું છે. લગભગ લાંબ-ગાળા આકારનો એક દાબડો હોય એવી રીતે તે ગોઠવાયેલાં છે અને એકમેક સાથે મજબુત રીતે જોડાયેલાં છે. એ દાબડાને આપણે ખોપરી કહીએ છીએ. ખોપરીની અંદર મગજ હોય છે. મગજ રંગે રાખોડી રંગનું હોય છે. તે બહુ જ નાજુક હોય છે. તેટલા માટે જ તેને ખોપરીમાં રાખેલું છે. મગજના ઉપર ખોપરી ના હોય તો માથામાં કંઈ પણ વાગે તેની ઈજા મગજને થાય; અને મગજને જરા પણ ઈજા થાય, તો માણસ બેભાન થઈ જાય, કે ગાંડું થઈ જાય. માટે મગજને બહુ સંભાળવું પડે છે. મોટું કપડું હોય અને કોઈ નાના દાબડામાં આપણે એને મૂકવું હોય તો ગડી કરીને કે કુચો કરીને મૂકીએ તો જ માય. તેવી રીતે મગજ પણ માથા કરતાં બહુ મોટું છે તેથી ખોપરીમાં તે માછ જાય તેટલા માટે તેની ગડી જેવું થઈ ગયેલું છે. દરેક માણસના મગજમાં કંઈ સરખી ગડી હોતી નથી. કોઈનામાં બહુ હોય છે ને કોઈનામાં થોડી હોય છે. જ

માણસ બહુ હેંશીયાર હોય તેના મગજમાં વધારે ગટ્ટી હોય છે; અને જરા ઓછી અક્કલનું માણસ હોય તેના મગજમાં ઓછી ગટ્ટી હોય. આપણને કોઈ પૂછે કે તમે સાંભળો છો જ્ઞાનાથી ? સુંબો છો જ્ઞાનાથી ? જીએ છો જ્ઞાનાથી ? તો આપણે કહીશું કે કાનથી, નાકથી અને આંખથી. એ વાત તો ખરી પણ આપણે ઉંઘતાં હોઈએ ત્યારે આપણા ઓરડામાં કોઈ કંઈ વાતચીત કરે તો પણ આપણે સાંભળતાં નથી; આપણી પાસે ફૂલનો ઢગલો મૂકી જાય તોએ આપણને વાસ નથી આવતી. અને આપણાથી કંઈ દેખાતુંએ નથી. આનું કારણ શું એમ આપણને કોઈ પૂછે તો આપણે કહીશું કે આપણે ઉંઘતાં હોઈએ છીએ, ત્યારે આપણને જ્ઞાન નથી હોતું તે કારણ. આપણા ઓરડામાં કોઈ ફરે છે, ખેલે છે, ફૂલનો ઢગ મૂકી મથું વગેરે જ્ઞાન આપણને મગજવડે થાય છે.

નિજાળમાં કોઈ છોકરીને કવિતા જલદી યાદ રહી જાય છે. ત્યારે શિક્ષક એમ કહે છે કે એની યાદશક્તિ સારી છે. કોઈને ગણિતના દાખલા સારા આવડે કે પાઠજલદી સમજાય ત્યારે શિક્ષક કહેશે કે એની બુદ્ધિ બહુ સારી છે. યાદશક્તિ અને બુદ્ધિ કે સમજણ એ બધાનું સ્થાન મગજ છે.

સુંઘવાની, જોવાની, સાંભળવાની, સ્વાદની, સ્પર્શની સમજણ તેમ જ વિચારશક્તિ કે અક્કલ, દયાની, ક્રોધની, શોક, હસવાની વગેરે દરેક જાતની લાગણી તેમ જ ખેલવાની, ચાલવાની, ગાવાની, ખેસવાની, ખાવાની, વગેરે દરેક જાતની ઇચ્છા એ બધાનું સ્થાન મગજ છે. માટે તે શરીરનો રાજા કહેવાય. કારણ કે બીજા બધા અવયવો પોતપોતાનું કાર્ય કરે છે ખરા પણ તે કાર્ય કરવાની મરજી તો મગજને જ થાય છે. અને મગજને મરજી ન થાય તેવું કાર્ય શરીરમાં થઈ શકતું જ નથી. આપણને નાની સરખી સોય વાગે અને આપણાથી ચીસ પડાઈ જાય, તે પણ મગજની જ મરજીથી. નજીવામાં

નજીવું કામ પણ મગજની મદદ વડે જ થાય છે, એ આપણે હવે પછી જોઈશું. મગજની નીચે એટલે આપણી ગરદનની સહેજ ઉપર મગજનો એક નાનો ભાગ છે એનું નામ 'નાનું મગજ' છે. મોટા મગજની માફક તે પણ રાખોડી રંગનો નાજુક પોચો ગડી ગડીવાળો અવયવ છે. આ અવયવ આપણા શરીરના બધા સ્નાયુઓની હીલચાલ પર કાબુ રાખે છે. આપણે ટટાર ઉભા રહી શકીએ છીએ, તે આ અવયવને લીધે. આ અવયવને જો ઇજા થાય તો આપણે પડી જઈએ.

નાના મગજને એક પૂંછડી છે. તે વાંસાની વચોવચ કરોડનાં હાડકાંઓના રક્ષણ નીચે જોડવાએથી છે. એનું નામ કરોડરજ્જુ. એ પણ મોટા અને નાના મગજના જેવા પોચા નાજુક તત્ત્વની બનેલી છે, અને શરીરમાં બહુ ઉપયોગી અવયવ છે.

નાના મગજમાં જ્યાં આગળથી પૂંછડી કે કરોડરજ્જુ શરૂ થાય છે, તે ભાગ મજ્જાતંતુ કહેવાય છે. ફેફસાં તેમ જ હૃદયની ક્રિયા બધી તેના કાબુમાં છે. એટલે જો મજ્જાતંતુને ઇજા થાય તો માણસ તત્ક્ષણ મરી જાય.

હવે મગજ, નાનું મગજ, મજ્જાતંતુ તથા કરોડરજ્જુ એ બધાં પોતપોતાનું કાર્ય કવી રીતે કરે છે તે જોઈએ. એ બધા અવયવ એક જ તરેહના પદાર્થના બનેલા છે. તેમનો રંગ રાખોડી પડતો સફેદ છે. તેઓ નાજુક, પોચા અને બહુ જ ઉપયોગી અવયવ છે તેથી તેઓ હાડકાંના રક્ષણ નીચે મૂકાએલાં છે. શરીરની બધી જ ક્રિયા તેમના વડે થાય છે.

આપણે ઉપર એકવાર કહ્યું કે મગજ શરીરનો રાજા છે એ ઉપમા સારી છે. કારણ કે આખા ગામમાં બધે શું ચાલી રહ્યું છે તેની ખબર રાજા પોતાના મહેલમાં બેઠેબેઠે મેળવી લે છે. નાની નાની પદ્ધતિના ચાકરો, નાના અમલદારો, મોટા અમલદારો, પ્રધાન વગેરે રાજ્યની બધી માહિતી રાજાને પૂરી પાડે છે. રાજા પણ

પોતાનો હુકમ પ્રધાન મારફત, પ્રધાન અમલદારો મારફત અને અમલદારો ચાકર મારફત રૈયતને જણાવે છે. તે જ પ્રમાણે મગજ, નાનું મગજ, મજ્જતંતુ, કરોડરજીવ વગેરે વર્તે છે. રાજા જેવું મગજ પોતાની મરજી નાના મગજને જણાવે છે. નાનું મગજ તે જાણે કે દીવાન પોતાના હાથ નીચેના મોટા અમલદારને હુકમ કરે છે. મજ્જતંતુ તે જાણે મોટા અમલદાર. મજ્જતંતુમાંથી સંદેશો કરોડરજીવમાં જાય છે. કરોડરજીવ જાણે નાની પદવીનો અમલદાર, હવે માત્ર ચાકરો જ રહ્યા. શરીરમાં તે પથ છે. કરોડરજીવ લાંબી દોરી જેવું છે તે તો કહ્યું છે. તેની લંબાઈમાંથી સરખે અંતરે જમણી અને ડાબી આંખોએ એના ફાંટા નીકળે છે. આ જીણી જીણી દોરી જેવા ફાંટા શરીરના ખુણે ખુણામાં હોય છે. નખ, વાળ અને દાંત એ સિવાય શરીરના એકેકેએક ભાગમાં આ જીણા તાંતણા હોય છે. એ તાંતણાનું નામ જ્ઞાનતંતુ છે, અને તેમનું કામ મગજના સંદેશો શરીરના બધા ભાગોને પહોંચાડવાનું અને શરીરના ભાગોમાંથી મગજ તરફ સંદેશો લઈ જવાનું છે. મગજના સંદેશો અવયવો પાસે લઈ જનારા તાંતણાને અહિંવાંહી જ્ઞાનતંતુ કહે છે અને અવયવના સંદેશો મગજને પહોંચાડનાર તાંતણા તે આંતરવાંહી જ્ઞાનતંતુ કહેવાય છે.

તમારે એક ગામથી બીજે ગામ કાંઈ ખબર પહોંચાડવી હોય તો તમે ટપાલમાં કાગળ નાખો છો, તો બીજે દિવસે ખબર પહોંચી જાય છે. પણ જો બહુ જરૂરનું અને ઉતાવળનું કામ હોય તો તાર કરો છો. તો તો તરત જ સામા માણસને ખબર મળી જાય છે. તારનો સંદેશો તારનાં દોરડામાં થઈ ને એક ગામથી બીજે ગામ જાય છે. જ્ઞાનતંતુવડે મગજમાંથી પણ તારનાં દોરડાંની માફક જ સંદેશો પસાર થાય છે. જ્ઞાનતંતુ મગજમાંથી શરીરના અવયવ તરફ અને અવયવથી મગજ સુધી દોડદોડી નથી કરતા. એ કાંઈ ચીડીવાળા



પટાવાળા જેવા નથી. એ તો તારનાં દોરડાંની માફક પોતાની જગાએ જ સ્થિર રહે છે. પાણીના નળમાં જેમ પાણી વહે, વીજળીના તારમાં જેમ વીજળી વહે તેવી જ રીતે જ્ઞાનતંતુમાં સંદેશાની લહેર વહે છે.

સંદેશા લઇ જવા લાવવાનું કામ કેવી રીતે થાય છે તે જાણવા જેવું છે. ધારો કે તમારી સામે કાંઈએ થાળીમાં મીઠાઈ લાવીને મૂકી. તરત જ આંખના આંતર્વાહી જ્ઞાનતંતુ માંથી સંદેશો વહે છે કે ‘સામે થાળીમાં મીઠાઈ છે,’ આ સંદેશો મગજમાં જાય છે, એટલે આપણાથી મીઠાઈ દેખાય છે. તે પછી તરત મગજ હુકમ કહાડે છે કે ‘હાથના સ્નાયુઓ એવી રીતે લાંબા થાઓ કે હાથ મીઠાઈ ઉપર પડે.’ આ સંદેશો નાના મગજમાં થઇને મજ્જાતંતુમાં જાય છે. ત્યાંથી કેટલાક બહિર્વાહી જ્ઞાનતંતુ હાથ તરફ ફેલાયલા છે તેમાં સંદેશો વહે છે અને સ્નાયુઓને પહોંચે છે. જેથી સ્નાયુઓ મગજના હુકમ પ્રમાણે વર્તે છે. એટલે હાથ મીઠાઈ ઉપર જાય છે. તે જ વખતે મગજમાંથી બીજો સંદેશો જાય છે કે ‘હાથના અને આંગળાના સ્નાયુઓ એવી રીતે લાંબા ટુંકા થાઓ કે મીઠાઈ ઉંચકાય અને પછી હાથ મ્હોં આગળ આવે.’ હાથ અને આંગળાના સ્નાયુઓ તે હુકમ પ્રમાણે વર્તે છે, એટલી વારમાં મગજ તરફથી જીભને સંદેશો જાય છે કે તેથી મીઠાઈને મ્હોંમાં આમથી તેમ હલાવવી. દાંતને સંદેશો જાય છે કે તેણે ચાવવી અને થૂંકની કાચળીને સંદેશો જાય છે કે થૂંક તેનો લીરસો કાળીયો ગળે ઉતારે છે. જઠરમાં, આંતરડામાં વગેરે ઠેકાણે પચે છે, તેનું લોહી બને છે. બધું જ મગજના કહેવા પ્રમાણે થાય છે.

હવે આપણે બીજો એક દાખલો લઇએ. ધારો કે તમારી આંખની ઉપર સોય ભોંકાઇ ગઈ. તે જ ક્ષણે આંખની આંતર્વાહી જ્ઞાનતંતુમાંથી સંદેશો જાય છે કે ‘સોય ભોંકાઇ’ આ સંદેશો કરોડ

રનજીમાંથી મળતંતુમાં, ત્યાંથી નાના મગજમાં, અને ત્યાંથી મ્હોટા મગજમાં પહોંચે છે. મગજમાંથી તરત હુકમ નીકળે છે કે ‘ આગળી સોય પાસેથી ખસી જાય ’ તે સંદેશો નાના મગજમાંથી મળતંતુમાં, ત્યાંથી કરોડ રનજીમાં અને ત્યાંથી બહિર્વાહી જ્ઞાનતંતુમાં થઈ ને હાથમાં જાય છે. તેથી આપણે હાથ ખસેડી લઈએ છીએ. સાથે સાથે મગજ એક સંદેશો મળાને પહોંચાડે છે કે ‘ ચીસપાડ. ’ અને બીજો સંદેશો આંખને મોકલે છે કે ‘ આંસુ પાડ ’ જેથી આપણે તે પ્રમાણે કરીએ છીએ. પરંતુ આ બધા સંદેશાની આવજા એક ક્ષણમાં જ થાય છે. તમે જાણો છો કે સોય ભોંકાય તે જ ક્ષણે તમારાથી હાથ ત્યાંથી ઉપાડી લેવાય છે, અને ચીસ પડાય છે. તમે કંઈ વિચાર કરવા બેસતાં નથી. પણ સંદેશો હાથમાંથી મગજમાં અને મગજમાંથી હાથમાં અને ગળામાં જાય છે ખરા જ. એ સંદેશો એટલી ઝડપથી જાય આવે છે કે આપણને એમ જ લાગે કે સોય વાગી અને ચીસ પડી એ બંને એક જ ક્ષણે થયું. આ સંદેશો એક સેકન્ડમાં સો શીટ જેટલા જાય છે. આપણે પાંચ શીટ ઉંચાં હોઈએ તો મગજમાંથી પગમાં અને પગમાંથી મગજમાં એમ વીસ વખત સંદેશો જ આવ કરે ત્યારે માત્ર એક સેકન્ડ થાય, એટલે કેટલી બધી ઝડપ કહેવાય !

દરેક કાર્ય માટે મગજ સંદેશો મોકલે છે, એ વાત ખરી. પરંતુ કેટલાંક કાર્ય એવાં થઈ ગયાં હોય છે કે એક વાર શરૂ થાય પછી સંચાની માફક સ્નાયુઓ કામ કરે જાય. હાખલા તરીકે. ચાલવાની ક્રિયા. ચાલવાનું શરૂ કરતી વખતે મગજ પગના સ્નાયુને હુકમ આપે કે ‘આવી રીતે લાંબાદુંકા થાઓ !’ અને સ્નાયુઓ તે પ્રમાણે વર્તે. જેથી ચાલવાની ક્રિયા થાય. પણ એક વાર ચાલવા માંડ્યું પછી ધારો કે બેત્રણ માઈલ ચાલવાનું હોય તો કાંઈ પગલે પગલે મગજ સંદેશો નથી મોકલતું. એક વાર સ્નાયુઓ કામ કરવા

મહિ પછી એની મેળે તે પ્રમાણે કર્યા કરે. પછી વચમાં જો તમારે લાંબાં પગલાં લેવાં હોય કે દોડવું હોય કે ઉભાં રહેવું હોય તો પાછો મગજનો સંદેશો આવે ખરો. બાકી તો સંચાની માફક જ કાર્ય ચાલે. જુના વખતમાં ક્ષત્રિયો લડતા ત્યારે કોપકોષ માટે કહેવાય છે કે માથું કપાઈ ગયું તોએ ધડ લડ્યા કરતું હતું, તે બનવા જોગ છે. કારણ કે માથું કપાઈ જાય પણ તે પહેલાં માણસ ખૂબ જોસમાં લડતો હોય એટલે પગ એની મેળે ચાલ્યાં કરે અને હાથ પણ સહેજ વખત ફર્યા કરે.

આપણી આખની પાંપણ હાલે છે, ફેફસાં શ્વાસ લે છે, હૃદય ધબકે છે, એ બધા સ્નાયુઓ લગભગ બધો વખત તો સંચાની માફક મગજના સંદેશો વગર કામ કરે છે. જો કે મગજનો કાબુ કાંઈ તેમના ઉપરથી તેથી ઓછો થતો નથી. વચ્ચે લાંબો શ્વાસ લેવો હોય કે હૃદય જલદી ધડકવાનું હોય કે સામેથી કોઈ મોટી ચીજને આવતી જોઈને પોપચાં મીચાઈ જવાનાં હોય ત્યારે મગજના સંદેશો વગર જરા પણ ન ચાલે. અત્યંત હોંશિયાર અને પ્રમાણિક માણસો પોતપોતાનું કાર્ય દરરોજ કેવું એક નિષ્ઠાથી કરે જાય છે ! તોએ રાજાનો દાખ કાંઈ તેઓ ઉપરથી જતો રહે છે ? રાજા જાણે છે કે આ માણસો મારા કહ્યા વગર પણ સારી રીતે કામ કરશે જ એટલે તેઓના ઉપર વિશ્વાસ રાખી બીજા અણસમજી અને અપ્રમાણિક લોકો પોતાનું કાર્ય બરોબર કરે છે કે કેમ તે તરફ નજર રાખે છે. તેવી જ રીતે મગજ પણ એવા સારા અવયવોને પોતાનું કાર્ય કરવા દઈ, પોતાની જ્યાં વધારે જરૂર હોય ત્યાં લક્ષ રાખે છે.

બીજા બધા અવયવોની માફક મગજ, મજબૂતતંતુ, કરોડરજી તથા જ્ઞાનતંતુઓને પણ નિરોગી રાખવાં જોઈએ. મગજને સારી સ્થિતિમાં રાખવા માટે તેનો બહુ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. વાંચવું

વિચારવું તથા સમજવું જોઈએ. ગણિત ગણવાથી મગજ બહુ તેજ થાય છે. મગજનો જે ઉપયોગ ન કરીએ તો તે છુદું થઈ જાય છે, અને આપણે કમઅકકલ બનીએ છીએ. માટે હંમેશા કાંઈ નવું શિખ્યા કરવું જોઈએ. પુષ્ટિકારક ખોરાક પણ ખાવો જોઈએ જેથી જોઈતાં તત્ત્વો લોહીમાં આવે અને સ્વચ્છ હવા શ્વાસમાં લેવી જેથી સ્વચ્છ લોહી મગજને મળે અને તે બરોબર કામ કરી શકે.

સ્નાયુઓને પૂરતી કસરત આપવાથી નાના મગજને સારી પેઠે કામ મળી રહે છે અને તે સારી હાલતમાં રહે છે.

સાંભળવાની, જોવાની, સુંઘવાની, સ્પર્શની તેમ જ સ્વાદની ક્રિયા તેમ જ ખોલવા, ચાલવા, દોડવા, ખેંસવા વગેરે દરેક જાતની ક્રિયા અને હલનચલન ખૂબ કરવાથી તે તે ભાગનાં જ્ઞાનતંતુ તેમ જ કરોડરજીનને ખૂબ કામ મળશે, અને તે નિરોગી રહેશે.

બહુ જ ગરમ પાણીએ નહાઈએ, પોચી અને સુંવાળી પથારીમાં સુઈએ, ખૂબ મસાલાવાળો ખોરાક ખાઈએ, શીઆળામાં હૃદયાર ગરમ અને ઉનાળામાં છેક જ ઝીણાં કપડાં પહેરીએ વગેરે એશઆરામથી આપણા જ્ઞાનતંતુ નબળા પડી જાય છે. વળી મોટા શહેરમાં વસીએ, આખી જિંદગી દોડધામ, ધમાલ, હોહા મોટર, ગાડી, ટ્રામ ટ્રેન વગેરેના ગડગડાટ સાંભળવાના, રાત્રે મોડે લગી વાંચવું, વગેરે અનિયમિત અને અકુદરતી જીવનથી પણ જ્ઞાનતંતુ નબળા પડી જાય છે. મગજને હૃદ ઉપરાંત કામ પડે અને આરામ બહુ થોડો મળે તો તેનાથી તેમ જ દારૂ વગેરે કેરી પીણાં તથા ઉત્તગરાથી, આહાર વિહારના અસંયમ વગેરેથી પણ જ્ઞાનતંતુ નબળા પડી જાય છે.

જેના જ્ઞાનતંતુ જબરા, નિરોગી અને તેજ હોય તે માણસ જ જગતમાં જીતે છે.

## પ્રકરણ ૭.

### જ્ઞાનેન્દ્રિય.

આ પ્રકરણનું નામ બહુ ભારે છે. પણ જ્ઞાનેન્દ્રિય શબ્દનો અર્થ કંઈ અધરો નથી. જ્ઞાન અને ઇન્દ્રિય એ બે શબ્દો મળીને જ્ઞાનેન્દ્રિય શબ્દ બન્યો છે. ઇન્દ્રિયો એટલે શરીરના અવયવ-જે અવયવો વડે બહારની વસ્તુઓનું આપણને જ્ઞાન થાય તે અવયવો જ્ઞાનેન્દ્રિય કહેવાય છે. આપણી સામે કોઈ પણ ચીજ મૂકી હોય તો તેનો રંગ, ગંધ, સ્વાદ, અવાજ અને સ્પર્શ એ બધું આપણે જ્ઞાનેન્દ્રિયો વડે જ જાણી શકીએ છીએ. જો કોઈ વસ્તુનો રંગ કે ગંધ કે સ્વાદ કે અવાજ કે સ્પર્શ કંઈ જ આપણે જાણી ન શકીએ તો તે વસ્તુનું આપણને જ્ઞાન જ નથી એમ ગણાય. આપણી સામે મૂકેલી વસ્તુ વિષે બધું જાણીએ તેને જ્ઞાન કહેવાય છે.

સામેની વસ્તુ ઓળખવા માટે આપણને કુદરતે પાંચ ઇન્દ્રિયો આપેલી છે. જોવા માટે આંખ, સુંઘવા માટે નાક, ચાખવા માટે જીભ, સાંભળવા માટે કાન અને સ્પર્શ માટે ચામડી. આ પાંચે ઇન્દ્રિયને જ્ઞાનેન્દ્રિય કહી છે.

પહેલાં આપણે સુંઘવાની ઇન્દ્રિય વિષે વિચારીએ. નાકમાં જમણું અને ડાહ્યું એમ બે નરેકોરાં છે. નરેકોરાંમાં અંદરની દીવાલમાં લોહીની

નસો તેમ જ જ્ઞાનતંતુઓ આવેલા છે. નરકોરની આગળનો ભાગ શ્વાસ લેવા મૂકવામાં વપરાય છે. અને જ્ઞાનતંતુ તો ઉંડેથી અને ઉપરની બાજુએ છે. એટલે સુંઘવાની ક્રિયા ઉંડે થાય છે. સુગન્ધી ચીજ આપણે નાક અગાડી ધરીએ એટલે તેની સુગન્ધવાળી હવા નરકોરામાં દાખલ થાય. જરા ઉંડે જતાં, જ્ઞાનતંતુઓની સાથે એ હવા અથડાય એટલે જ્ઞાનતંતુ મગજને સંદેશો પહોંચાડે; તેથી આપણને સુગન્ધનું જ્ઞાન કે ભાન થાય. તદ્દન આછી સુગંધવાળી ચીજ હોય તો નાક અગાડી લાવતાં તેની ગન્ધ આપણને તરત આવતી નથી. કેમકે ગંધવાળી હવા એની મેળે ઉંડે સુધી જતી નથી. તેટલા માટે આપણે તેવી આછી ગંધવાળી ચીજ નાક અગાડી લાવી ને પછી શ્વાસ ઉંડો ખેંચીએ છીએ ( સુંઘીએ છીએ ) જેથી હવા જ્ઞાનતંતુમાં પહોંચે છે ત્યારે જ આપણને વાસ આવે છે.

આપણને શરદી થઇ હોય છે ત્યારે બરોબર ગંધ નથી આવતી તેનું કારણ શું ? શરદી વખતે નરકોરાની અંદરની દીવાલ સુજી આવે છે. એટલે ગંધવાળી હવા નરકોરામાં ઉંડે સુધી જતાં અટકે છે. તેથી જ્ઞાનતંતુઓને ગંધની ખબર જ પડતી નથી.

હવે આપણે સ્વાદની ઇન્દ્રિય એટલે જીભ વિષે વિચારીએ. આપણે જીભને બરોબર તપાસીશું તો દેખાશે કે તેની ઉપલી બાજુ ખરબચડી છે અને નીચલી બાજુ સુંવાળી છે. ઉપલી બાજુ ખરબચડી હોવાનું કારણ કે તેના પર ઝીણી ઝીણી ફાલ્લીઓ જેવું હોય છે. આ ફાલ્લીઓ તે ઝીણી કાથળીઓ હોય છે અને તેની અંદર સ્વાદના જ્ઞાનતંતુના છેડા હોય છે. ખાવાની ચીજ ઉપર મૂકતાં જ થૂંક તેને પલાળે છે અને એ ચીજ થૂંકમાં ઓગળીને પ્રવાહી બને છે. જ્ઞાનતંતુના છેડા આ પ્રવાહીમાં ઓળાય છે કે તરત મગજને સંદેશો જાય છે અને સ્વાદનું ભાન થાય છે. જો ખાવાની ચીજ થૂંકમાં પલાળે નહિ તો સ્વાદના જ્ઞાનતંતુ કંઈ જ કામ કરી શકતા નથી. તમારી જીભને

એક ચોક્કસ રીતમાં લુહીને ફેરી કરે. અને તરત તે ઉપર મીઠાની એક બે કણી મૂકી જાય. તમને જરાએ સ્વાદ નહિ લાગે. પણ થોડીક પલળશે અને થૂંક ઉત્પન્ન થઈને મીઠાને ઓગાળી દેશે એટલે તરત ખારો સ્વાદ લાગશે. સ્વાદના જ્ઞાનતંતુમાંથી કેટલાક ગળ્યો સ્વાદ પારખે છે, કેટલાક ખાટો પારખે, કેટલાક કડવો પારખે તે અને કેટલાક ખારો પારખે છે. દરેક સ્વાદના જ્ઞાનતંતુ જીભના જુદા જુદા ભાગ ઉપર પથરાયેલા છે; જીભના ટેરવા ઉપર ગળ્યા સ્વાદના જ્ઞાનતંતુ છે. ગળી વસ્તુ ટેરવે અડકતાં જ આપણને તેનો સ્વાદ લાગે છે. કડવી વસ્તુ ટેરવા ઉપર મૂકતાં જ ખરોખર નહિ પરખાય. તાળવાની નીચેના જીભના ભાગ ઉપર કડવો સ્વાદ વધારે પરખાય છે. કારણ કે કડવા સ્વાદના જ્ઞાનતંતુ ત્યાં હોય છે.

ત્રીજી ઇન્દ્રિય સ્પર્શની છે. ગરમ, થંડું, લીસું, ખરબચડું, કઠણ, પોચું વગેરે આપણે એ ઇન્દ્રિયથી જાણી શકીએ છીએ. કોઈ માણસ આંધળો હોય તો વસ્તુનો આકાર, કદ, વગેરે પણ તેને અડકીને પારખી શકે છે. સ્પર્શની ઇન્દ્રિય તે ચામડી છે, ગરમ પાણીનું ટીપું આપણા શરીરના કોઈ પણ ભાગ—હાથ, પગ, પેટ, આંખ, નાક—ઉપર પડે તો તરત આપણને દાઝવાની લાગણી થાય છે. જો નખ ઉપર ગરમ પાણી નાખે તો કંઈ જ લાગણી નહિ થાય. કારણ, નખ ઉપર ચામડી નથી હોતી. ચામડી ઉપર સ્પર્શના જ્ઞાનતંતુ પથરાયેલા હોય છે. પરંતુ શરીરના દરેક ભાગ ઉપર સરખા પ્રમાણમાં આ જ્ઞાનતંતુ હોતા નથી, નાકના ટેરવા ઉપર, નીચલા હોઠ ઉપર અને આંગળીના ટેરવા ઉપર સૌથી વધારે પ્રમાણમાં સ્પર્શના જ્ઞાનતંતુ આવેલા છે. તેથી જ એ ચાર જગ્યાએ બહુ વધારે દાઝાય છે કે વસ્તુ લીસી ખરબચડી એ ચાર ભાગ ઉપર વધારે જલદી પરખાય છે. વાંસાની ચામડી જખખડ હોય છે. ત્યાં સ્પર્શની લાગણી બહુ ઓછી થાય છે. કેમકે ત્યાં સ્પર્શના જ્ઞાનતંતુ બહુ થોડા હોય છે.

કર્ણેન્દ્રિય અથવા કાન તે ચોથી ઈન્દ્રિય છે. આપણને દરેકને એ એ કાન હોય છે. જન્મણો અને ડાબો. પરંતુ એ તો માત્ર બહારના કાન છે. ખરી સાંભળવાની ક્રિયા તો કાનની અંદર થાય છે. બહારનો કાન તો ફક્ત અવાજ એકઠો કરીને અંદર મોકલે છે. બહારના કાનની અંદર આંગળી ધાલીશું તો અર્ધો પોણો ઇંચ સુધી આંગળી અંદર જશે. એ કાનની નળી છે. નળીને પેલે છેડે એક નાળુક પડદો છે, તે કાનનું ઢોલ કહેવાય છે. કાનની નળીમાં ઘણી વાર કચરો થાય છે. તે ન થવા દેવો જોઈએ, પણ જો થાય તો તે આંગળીથી કે સળીથી જેમતેમ ખોતરવો નહિ. કોઈ નાનાં બાળકોને સળીથી ખોતરવાની ટેવ હોય છે. તેવાં બાળકોને સમજી માઆપ વારે છે કે એમ કાન ખોતરવો નહિ, નુકશાન થાય. પણ શું નુકશાન તે કેટલાં માઆપ જાણે છે ? સળી વધારે ઉંડી જતી રહે તો ઢોલને વાગે અને ઢોલ ફુટી જાય. કારણ કે ઢોલ બહુ નાળુક હોય છે. ઢોલ પુટી જાય તો આપણે બહેરાં થઈએ. ઢોલની પેલી તરફ ‘વચ્ચો કાન’ આવે છે. તેમાં તો માત્ર ત્રણ હાડકાં હોય છે. તે જીભાં હાડકાં એક બીજા સાથે જોડાએલાં છે. હાડકાં પછી વળી પાછો એક નાળુક પડદો છે. અને તેની પેલી તરફ ‘અંદરનો કાન’ છે. અંદરના કાનમાં શંખના આકારનો હાડકોનો દાબડો હોય એવું કાંઈ છે. આ શંખના આકારના દાબડામાં એક જાતનો પ્રવાહી પદાર્થ હોય છે, અને તે પ્રવાહીમાં સાંભળવાની ઇન્દ્રિયના જ્ઞાનતંતુના છેડા ખોળાએલા રહે છે.

સાંભળવાની ક્રિયા કેવી રીતે થાય છે તે જાણવાનું બહુ રસમય છે. સ્થિર પાણીમાં આપણે પથરો નાખીએ તો પાણીમાં ચક્રડાં થાય છે, તે તો તમે જોયું છે ને ? પથરો પાણીમાં પડવાથી પાણીને ધક્કો વાગે છે તેથી તેમાં એવાં ગોળાકાર મોજાં પેદા થાય છે. તે જ પ્રમાણે હવામાં અવાજના પડવાથી ગોળાકાર મોજાં પેદા થાય છે. કોઈ માણસ



કાંઈ પણ ખોલે તો તેના શબ્દોથી હવાને ધક્કો લાગે. અને તેમાં મેળ મોળ થાય. આ મોળ હવામાં ફેલાતાં આપણા કાન આગળ આવે છે. આપણો બહારનો કાન એવાં મોળ ઝીલવાનું જ કામ કર્યા કરે છે. ઐટલે મોળ તેમાં થઈને કાનની નળીમાં જાય જાય છે અને તેને છેડે પેલું ઢોલ છે, તેને અથડાય છે. આથી ઢોલમાં ધુન્નરી કે કંપ પેદા થાય છે. ઢોલની પેલી બાજુએ ત્રણ હાડકાં અદ્દર લટકતાં હોય છે, તે બધાં પણ ઢોલની ધુન્નરીને લીધે હાલવા મંડી જાય છે આ હાડકાંને જોડાઈને જ વચલા કાનનો પડદો આવેલો છે. તેથી, હાડકાં હાલવાની સાથે એ પડદો પણ ધ્રુજે છે. પડદાની પેલી તરફ અંદરના કાનનો શંખાકાર દાબડો છે, તે પણ હાલે છે, કેમકે ધ્રુજતા પડદાનો ધક્કો એ દાબડાને વાગે છે. એ દાબડો હાલે છે તેને લીધે તેની અંદરનું પ્રવાહી પણ હાલે છે. આ પ્રવાહીમાં જ્ઞાન-તંતુના છેડા છે. પ્રવાહી હાલે છે, તેની અસર જ્ઞાનતંતુ ઉપર થાય છે, અને જ્ઞાનતંતુ મગજને સંદેશો મોકલે છે. જેથી મગજને જાણ થાય છે કે અમુક માણસ આમ બોલ્યો.

જે લોકો બહાર હોય છે, તેમના કાનનું ઢોલ નુકશાની હોય છે અથવા કેાઇવાર સાંભળવાના જ્ઞાનતંતુ જ કામ નથી કરતા. આપણે બહાર ન થવું હોય તો કાન હંમેશાં સ્વચ્છ રાખવા કાળજી રાખવી જોઈએ. અને જો કદાપિ તેમાં કચરો થાય તો રાત્રે તેમાં તેલ કે ગ્લીસરીનનાં એ ટીપાં નાખી, ૩નું પુમકું ધાલીને સુઈ જવું. ચીકણને લીધે કચરો સવારે છેક અગાડી આવી જશે. કાન સાફ કરવાની પીચકારીથી તે કચરો ઘોઈ નાખવો. ગમે તેવી સળીથી ખોત-રવું નહિ. વળી એકમેકના કાન ઉપર મુક્કા મારવાની કેટલાક છોક-રાઓને ટેવ હોય છે. તે ટેવ છોડાવવી જોઈએ. મુક્કાથી કાનના ઢોલને આથકા લાગી જાય તો બહાર થઈ જવાય. છેક નાનાં બાળ-કના કાન પાસે જોરથી ચીસ ન પાડવી, કે સીસોટી ન વગાડવી.

તેમના કાનનું ઢાલ તો છેક નાજુક હોય અને સહેજ મોટા અવાજથી પણ તેને તો નુકસાન થઈ બેસે.

હવે પાંચમી ધ્વનિય રહી. ચક્ષુરિન્દ્રિય કે આંખ એ મ્હોડાનો સૌથી આકર્ષક ભાગ છે. કહેવત છે કે આંખ તો આત્માની આરસી છે. માણસનો આત્મા આંખ ઉપરથી ઓળખાય છે. ગમે તેવો ભપકા ભર્યો પોષાક હોય, બોલવાની ટાપટીપ હોય, પણ માણસમાં કપટ છે કે નહિ, પહોંચ છે કે નહિ એ બધું એની આંખના ભાવ ઉપરથી જણાઈ જાય છે. બહેરાપણું, મુગાપણું, અપંગતા એ બધાં દુઃખ તો મ્હોટાં છે, પરંતુ અંધાપો તો સૌથી મ્હોટું દુઃખ છે. વનસ્પતિ, પહાડ, નદી, ફુલ, વગેરે જોવાનું ન મળે તો માણસનો કેટલો આનંદ છુટાઈ જાય, અને આકર્ષ લાગે !

કપાળની નીચે અને નાકથી સહેજ ઉંચે, જમણી અને ડાબી બાજુએ એકેક આંખ આવેલી છે. આંખના ડોળાના રક્ષણ માટે તેના ઉપર સ્નાયુ અને ચામડીનો એક પાતળો પડદો છે. તેનું નામ પોપત્યું છે. પોપત્યાને છેડે ઝીણા વાળ હોય છે. તેને આપણે પાંપણ કહીએ છીએ. કોઈપણ વસ્તુમાગી ચીજ આંખની સામે આવતાં જ પોપત્યું આંખ ઉપર ઢંકાઈ જાય છે. પોપત્યાની અંદરની બાજુ ઉપર નાની કોથળી જેવું હોય છે. તેમાં ખારાશ પડતું પાણી રહે છે. આ પાણી વડે પોપત્યું અંદરથી ભીનું રહે છે. આ પાણી કોથળીમાંથી વખતો વખત નીકળે છે. તે આંખને ચળકતી અને સાફ રાખે છે, અને પછી નાક તરફના ખુણામાં જાય છે. ત્યાંથી નાકમાં થઈને બહાર નીકળી જાય છે. જો કાંઈ ધુમાડો કે એવું કાંઈ આંખમાં જાય કે માણસના મનમાં અતિશય લાગણી થઈ આવે તો આંખના ખુણામાંથી પાણી ઉભરાઈને ગાલ ઉપર પડે છે તેને આપણે આંસુ કહી છીએ.

આંખનો ડોળો ૭ રીતે ફરી શકે છે. ઉપર, નીચે, જમણી

બાળુ અને ડાબી બાળુ, બહારના ઉપરના ખુણામાં ત્રસિા અને અંદરના નીચેના ખુણામાં. બંને આંખોના ડોળા એક સાથે જ ફરે છે. જો તેમ ન ફરે તો માણસ બાહુ કહેવાય.

ખરૂં જોતાં આંખને ત્રણ પડ છે. રબરના એક દડાની અંદર બીજો અને તેની અંદર ત્રીજો મૂક્યો હોય એ જાતની રચના આ બધાં પડની છે. સૌથી ઉપરના પડની જગાએ એક જાતના ઘોળા પદાર્થનું પડ છે. આ પડનો થોડો ભાગ આપણે બહારથી જોઈ શકીએ છીએ. અને તેને આપણે ઘોળા ડોળા કહીએ છીએ. ઘોળા ડોળાનો બાકીનો ભાગ આપણે બહારથી જોઈ શકતાં નથી. ઘોળા ડોળામાં વચ્ચે પારદર્શક ગોળાકાર ભાગ છે. તેમાં થઈને આંખનું વચલું પડ આપણાથી બહારથી દેખાય છે. વચલું પડ રંગીત હોય છે. કાળો, કત્થાઈ, રાખોડી, આસમાની, લીલો, જાંબુડી વગેરે જાતજાતના રંગનું એ પડ હોય છે. આ રંગીત પડ ઉપરથી માણસની આંખનો રંગ કહેવાય છે. જેને આપણે કાળો ડોળો કે માત્ર ‘ડોળો’ જ કહીએ છીએ તે આ વચલું પડ. પણ તેના બહુ જ થોડો ભાગ આપણે બહારથી તો જોઈ શકીએ છીએ. ઘોળા ડોળામાં વચ્ચે પેલો પારદર્શક ભાગ છે તેમાં થઈને જ આ કાળો ડોળો થોડો આપણે જોઈ શકીએ છીએ.

આપણે બધાં જાણીએ છીએ કે કાળા ડોળાની વચ્ચેવચ્ચે ‘કીકી’ છે. આ કીકી તે કાંઈ પડ નથી. એ તો કાળા ડોળામાંનું નાનું સરખું બાકોરું કે કાણું છે. કાળો ડોળો કોઈ વાર ફૂલે છે અને કોઈ વાર સંકોચાય છે. ફૂલે ત્યારે બાકોરું મોટું થાય છે. સંકોચાય ત્યારે નાનું થાય છે. આંખની અંદર વધતું ઓછું અજવાળું જવા દેવા માટે આવી રચના છે. જ્યારે આસપાસ ખૂબ અજવાળું હોય ત્યારે આ બાકોરું નાનકડું થઈ જાય છે. જેથી થોડું જ અજવાળું આંખમાં જાય છે, જ્યારે આસપાસ અંધારું હોય ત્યારે આ કીકી પહોળી થઈ જાય છે, જેથી વધારે અજવાળું આંખમાં જાય.

કાળા પડની અંદર આંખનું ત્રીજું પડ છે. આ પડ બહુ જ પાતળું છે, એ પડમાં આગળની બાજુએ વચ્ચોવચ્ચ એક નાનો ગોળાકાર કાચ જેવો ચળકતો અને પારદર્શક પદાર્થ છે. આંખની કીકીની લીટીમાં જ બરોબર આ કાચ ગોઠવાએલો છે. એને આંખનું ‘રતન’ કહે છે. અને એ રતન જેવું જ મોઢામૂઠું છે. એ રતન જે બરોબર જગાએ ન હોય કે રતનમાં કાંઈ બગાડો થાય તો માણસ આંધળું થાય. આંખનાં ત્રણે પડ બહુ જ જરૂરનાં છે. પરંતુ રતન બધા કરતાં વધારે કામનું છે.

વસ્તુઓ શી રીતે દેખાય છે તે આપણે વિચારીએ. ધારો કે આપણી સામે એક કોથળી પડી છે. સૂરજનું અજવાળું આ ચોપડી ઉપર પડે છે. તમે કોઠવાર આરસીને સૂરજના તડકામાં ધરી છે ? આરસી તડકાને પાછો ધકકેલે છે, અને ભીંત ઉપર કે જમીન ઉપર એક ચળકતું ધાણું દેખાય છે. આ તેજનું ધાણું તે આરસીએ ધકકેલેલો તડકો છે, પાછાં ફેંકેલાં સૂરજનાં કિરણ છે. હવે તે જ પ્રમાણે આરડામાંની એકેએક ચીજ, ખુરસી, વાસણ, ચોપડી, સૂરજનાં કિરણને પાછાં ધકકેલે છે. પરંતુ ખુરસી, વાસણ કે ચોપડી એ ત્રણમાંથી કોઈ આરસીના જેટલાં લીસાં અને સપાટ નથી. તેથી તેઓનાં મોકલેલાં કિરણ એટલાં બધાં ચળકતાં નથી હોતાં. વાસણ એ ત્રણમાં સૌથી વધારે લીસું છે. તેને તડકામાં ધરીએ તો તેમાંથી પણ ચળકતું ધાણું ભીંત ઉપર પડશે. આ ધાણું આરસીના ધાયા કરતાં ઝાંખું દેખાશે. એ જ પ્રમાણે બીજી બધી ચીજો, જેના ઉપર સૂરજનું અજવાળું પડે તે સૂરજનાં કિરણો પાછાં ધકકેલે છે. આપણી સામે ચોપડી છે તેના ઉપર પણ સૂરજનું તેજ પડે છે. એટલે તેમાંથી પણ કિરણ પાછાં ફેંકાય છે. આ કિરણો આપણી આંખ ઉપર પડે છે. કિરણો સીધાં કીકીની અંદરથી પસાર થઈને રતન ઉપર પડે છે. રતન તો પારદર્શક છે. એટલે તેની આરપાર કિરણ પસાર થઈને અંદર સામેની

દીવાલ ઉપર પડે છે. આ દીવાલ નેત્રપટ કહેવાય છે. અને ખરૂં જોતાં એ આંખના ત્રીજા પડનો પાછલો ભાગ છે. નેત્રપટ ઉપર ચોપડીની આકૃતિ પડે છે. નેત્રપટમાં જ દષ્ટિના જ્ઞાનતંતુ હોય છે. તેઓ મારફત મગજને ખબર પડે છે કે સામે ચોપડી પડી છે. આ રીતે આપણે દેખી શકીએ છીએ.

આજકાલ ઘણાં લોકોને ચશ્માં પહેરવાં પડે છે. તે લોકોની આંખમાં શી ખામી હશે તે જોઈએ. આંખનું રતન અને નેત્રપટની વચ્ચે અમુક અંતર હોય તોજ નેત્રપટ ઉપર બહારની ચીજની બરોબર આકૃતિ પડે છે. જા એ અંતર વતું ઓછું હોય તો આંખ બગડેલી કહેવાય.

આંખનો ડોળો બરાબર ગોળ હોય, અને રતન તેમ જ નેત્રપટની વચ્ચેનું અંતર માપસર હોય તો મૂળ વસ્તુની આકૃતિ બરાબર નેત્રપટ ઉપર જ પડે છે.

લાંબી નજરવાળા માણસની આંખનો ડોળો પાછળથી ચપટો હોય છે. અને નેત્રપટ તથા રતનની વચ્ચેનું અંતર ઘણું થોડું હોય છે. જેથી રતનમાંથી કિરણો પસાર થઈ નેત્રપટ ઉપર પડવાને બદલે ડોળાની પાછળ પડે છે. અને જ્ઞાનતંતુ તો નેત્રપટની ઉપર જ હોય છે. ડોળાની પાછળ નથી હોતા એટલે બહારની ચીજની આકૃતિ નેત્રપટ ઉપર પડી શકતી નથી અને પરિણામે વસ્તુ દેખાતી નથી.

ટુંકી નજરવાળાની આંખમાં ડોળો વધારે પડતો લાંબો હોય છે. તેમાં રતન અને નેત્રપટની વચ્ચેનું અંતર બહુ વધારે હોય છે. એટલે રતનમાંથી કિરણો પસાર થઈને નેત્રપટ સુધી પહોંચતાં નથી. ડોળાની વચ્ચે ગમે તે જગ્યાએ પડે છે. ત્યાં આગળ પહોંચી જ્ઞાનતંતુ ક્યાંથી હોય ? જેથી બહારની ચીજની આકૃતિ પડી શકતી નથી. અને વસ્તુ દેખાતી નથી.

લાંબી નજર અને ટુંકી નજર એ બંને ખોડ માટે ચરમાં પહેરવાં પડે છે. ચરમાના કાચમાં એવો ગુણ છે કે કિરણોને લાખાં ટુંકાં કરી શકે છે. લાંબી નજરવાળા માણસને ઉપસેલા કાચનાં ચરમાં પહેરવાં પડે છે. એ કાચમાં એવો ગુણ છે કે કિરણને ટુંકાં બનાવે. ચોપડી ઉપરથી સૂર્યનાં કિરણ આંખમાં જતા પહેલાં આ ઉપસેલા કાચનાં ચરમાંમાં થઇને જવાથી ચોપડીની આકૃતિ ડોળાની પાછળ નહિ પડતાં બરોબર નેત્રપટ ઉપર જ પડે છે. અને માણસ બરોબર દેખી શકે છે. ટુંકી નજરવાળા માણસ ‘બેઠેલા’ કાચનાં ચરમાં પહેરે છે. આ કાચમાં થઇને કિરણો જ્ય તો લાંબાં થાય. જેથી ચોપડીની આકૃતિ ડોળામાં અધવચ નહિ પડતાં બરોબર નેત્રપટ ઉપર પડે.

કોઈકે જ માણસની આંખ જનમથી બમડેલી હોય. બાકા ધણો ભાગ તો આંખની સંભાળ ન લેવાથી તે બગડે છે. આંખ એ બહુ નાજુક અવયવ છે, એટલે સહેલાઈથી તેને નુકશાન થાય છે. પરંતુ જો બરોબર સંભાળ લીધી હોય તો નુકશાન થવા ન પામે. આંખને બગડવા ન દેવી હોય તો નાચે ગણાવેલી બાબત ઉપર ધ્યાન રાખવું:—

- ૧ દિવસમાં ત્રણચાર વાર આંખને ચોકખા હંડા પાણીની છાલકે મારીને ધોવી.
- ૨ એક સામડું ખૂબ વાંચવું કે લખવું નહિ.
- ૩ સિનેમા વારંવાર ન જોવાં.
- ૪ પૂરતા અજવાળામાં જ વાંચવું કે લખવું, પરાઈઆના કે સંધ્યા-કાળના અજવાળામાં વાંચવું કે લખવું નહિ.
- ૫ સૂતાં સૂતાં વાંચવું કે લખવું નહિ.
- ૬ બહુ ઝીણા અક્ષરવાળી, નઠારા હલકા કામળ વાળી ચોપડી ન વાંચવી.
- ૭ વાંચતી કે લખતી વખતે ચોપડી આપણી આંખથી એક પુટ દૂર રાખવી.

- ૮ ચોપડી આંખની સામે રાખવી, ત્રાંસી નહિ.
- ૯ વાંચતી વખત આપણી આંખ ઉપર અજવાળું ન આવવું જોઈએ. એવી રીતે બેસવું કે આપણી પાછળ અજવાળું હોય અને આપણા ડાબા હાથ તરફથી આવીને તે ચોપડી ઉપર પડે.
- ૧૦ ચોપડી ઉપર તડકો ન પડવો જોઈએ, સૂર્યનું કે દીવાનું અજવાળું પડવું જોઈએ.
- ૧૧ બહુ હાથ્યાં કરવું હોય એવું અજવાળું ન ચાલે. સ્થિર અજવાળું જોઈએ.
- ૧૨ ધાસલેટનો દીવો વાપરો તો સાઈં ધાસતેલ બાપરવું, અને દીવાની વાટ બરોબર કાપવી. વીજળીનો દીવો વાપરો તો બહુ પાવરનો ન રાખવો.
- ૧૩ વાંચતાં વાંચતાં અડધે અડધે કલાકે ચોપડીની બહાર જોવું અને બે ત્રણ કલાક સામડું વાંચ્યું હોય તો થંડા પાણીથી આંખ ધોવી.
- ૧૪ લીલો રંગ આંખને થંડક આપે છે. માટે ધરની ભીંત લીલા રંગની રંગાવવી. અને વનસ્પતિ તરફ ખુબ જોયા કરવું. સાંજે કે સવારે ગામ બહાર ફરવા જાઓ તો દૂર દૂર નજર નાખવી અને લીલી વનસ્પતિ ઉપર નજર ઠેરવીને આંખને તાઢક આપવી. ધૂળ ધુમાડી તેમાં જાય નહિ તેમ કરવું.
- ૧૫ ચાલતાં ચાલતાં કે ગાડીમાં કે ટ્રેનમાં કે કોઈ પણ ચાલતા વાહનમાં વાંચવું નહિ.

આ પંદર નિયમો જો બરોબર પાળીએ તો આપણી આંખ બગડે નહિ અને ચશ્માં ન પહેરવાં પડે. અશ્માં આવે તો સંભાળવાં પડે, ખરચ થાય અને ન્યાં જાઓ ત્યાં લઈ જવાની માથાકુટ પડે. બગડેલી આંખ જાણે જ ફરી સારી થાય છે, માટે આંખની તો જેટલી સંભાળ લઈએ તેટલી થોડી.

## પ્રકરણ ૮.

### શરીરની સ્વચ્છતા.

ઉંટ માટે એમ કહેવાય છે કે જન્મે છે ત્યારથી તે મરી જાય ત્યાં સુધી એ કદી નહાતું જ નથી. ઉંટનો વાસ રણમાં હોય અને રણમાં તો પાણી ક્યાંથી હોય ! તેથી જ ઉંટને એવી ટેવ પડી હશે. આપણી પાસેથી કોઈવાર ઉંટ પસાર થઈ જાય તોએ એના શરીરમાંથી કેટલી બધી દુર્ગંધ આવે છે ! ઉંટ જેવાં ગંધાત્તાં થવું કોને ગમે ! જનાવર, પંખી વગેરેમાં માણસ જેટલી અકલ્પ નથી હોતી તોએ દરરોજ એ બધાં નહાય છે. નાની નાની ચકલીએ પણ દેવી નહાય છે !

નહાવાથી શરીર ચોક્કસ થાય છે, તે ઉપરાંત મન પણ પ્રકૃષ્ટિત થાય છે. આપણા ધર્મમાં તો નહાવાનો એટલો બધો મહિમા ગણાવ્યો છે કે એવો કાષ્ઠપણુ ધર્મમાં નહિ હોય. આપણો દેશ ગરમ છે, એટલે પરસેવો થાય, ધૂળ ઉડે; એટલે સાધારણ અકલ્પનો માણસ પણ નહાવાનો ફાયદો સમજી જાય. તોએ આપણા દેશમાં બધા જ માણસો નહાવાનો મહિમા સમજતા નથી. ગામમાં નદી, કુવા વગેરે ભરપૂર હોય તોએ કટલાએ માણસો નહાવા વગર જ રહે છે. બ્રાહ્મણોને તો સવારે નહાયા વગર રસોઈ પાણીને અડકવાની એમના શાસ્ત્રની મના છે. પણ બધાએ બ્રાહ્મણો એમ માને છે કે ચાર લોટા શરીર ઉપર ઢાળ્યા એટલે નહાવણુ થયું. આ રીત ખોટી છે. નહાવું એટલે પાણી ઢાળવું



એમ નહિ, પણ શરીર સ્વચ્છ કરવું. ચામડી ઉપર આખા દિવસને કચરો ઘોંટયો હોય તે ઘોંટને ચામડીનાં છિદ્રો સાફ કરવાં, જેથી પરસેવો વગર હરકતે શરીરની ખજાર નીકળે. ન્હાતી વખતે બનતા લગ્ન પાણી થંકું વાપરવું. તેથી સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓ જખરાં થાય, અને જલદી શરદી ન લાગે. સુગન્ધી તેલવાળો ચીકણો સાબુ ન વાપરવો. ચીકણા દૂર કરે એવો સારો સાબુ વાપરવો. આપણા દેશમાં ખણ હવે સારા સાબુ બને છે. શરીર લુછવા માટે ખરબચડો રૂમાલ સારો પડે છે. એનાથી ખુબ ધસીને લુછવું. ન્હાવા માટે બારણાવાળી અલગ ઓરડી હોય તો સાફ. ખુલામાં ન્હાઇએ તો ધડધડ પાણી ઢોળીને જલદી જલદી ઉઠી જવાની વૃત્તિ રહે અને શરીર બરાબર સાફ ન થાય.

હાથ અને પગના નખ જરાક મ્હોંટા થાય કે તરત ઉતારી લેવા જોઇએ. લાંબા નખ થાય તો તેમાં કચરો ભરાય. ટુંકા નખ હોય તોએ રોજ ન્હાતી વખતે બરાબર સાફ કરવા. અને અંદર કચરાની એક રજ પણ રહેવા ન દેવી જોઇએ. જમતા પહેલાં હાથ ધોવા અને નખ પણ સાફ કરવા. નહિતો નખમાંનો કચરો ખોરાક સાથે પેટમાં જાય. ઘણાં જણને નખ દાંતવતી કરડવાની ટેવ હોય છે. એ ટેવ મૂકવી જોઇએ. કરડતી વખતે નખનો કચરો મ્હોંમાં જાય, જીભ છોલાય, અને એવા કરડેલા, વાંકાચુંકા નખ ખરાબ દેખાય. ચપ્પુ કે કાતરથી નખ ઉતારાય.

રોજ સવારમાં ઉઠીને તરત અને રાત્રે સુતા પહેલાં દાંત ધસીને સાફ કરવા જોઇએ. દાંત ચોક્ખા ન હોય તો અનેક રોગો થાય છે. દાંતરોએ શોષ કરી છે કે લગભગ દરેક રોગ થવાનું મૂળ કારણ દાંતનો બગાડ છે. માટે દાંતની તો જેટલી સંભાળ લઇએ તેટલી ઓછી ગણાય. કાંઈ પણ ખાવાનું ખાધા પછી તરત ખૂબ ઢાગળા કરી નાખવાની રીત રાખવી જોઇએ; જેથી જરા પણ કચરો દાંતમાં

ભરાઈ જ ન રહે. કાંઈ ભરાઈ રહે તો સડે અને દાંતને બગાડે. દાંત સાફ કરવા માટે જાતજાતનાં મંજનો આવે છે. તેમાંનાં કેટલાંક તો નુકશાનકર્તા હોય છે. કાંતો દાંતનાં મૂળ ઢીલાં પાડી દે કે કાંતો દાંતની વચ્ચે ચોંટી રહે. કાંઈ લોકો બદામનાં છાંડાંને બાળીને તેની રાખ પડે તે અથવા જાણીની રાખ ધસે છે. કાંઈ કાંઈ લોકો કાલસાનો ઝીણો ભુકો ધસે છે. આ બધાથી દાંત ચોકખા તો થાય છે જ પણ તેની કણુ દાંતની વચ્ચે ભરાઈ રહે, અને નુકશાન કરે. તેના કરતાં ચોકખું, ઝીણું દળેલું મીઠું ધસ્યું હોય તો દાંત ચોકખા પણ થાય અને જે રજ ભરાઈ રહે તે થૂંકમાં ઓગળી જાય. તે ઉપરાંત મીઠું તો જંતુનાશક છે એટલે જો કવચિત ખોરાકની ઝીણી કણી દાંતમાં ભરાઈ રહી હોય અને સડીને જંતુ પેદા થયાં હોય તેનો પણ તે નાશ કરે છે.

કેટલાક લોકો દાંત ધસવા માટે અશ્વનો ઉપયોગ કરે છે, દરરોજ દાંતણુ કર્યા પછી ઉકળતા પાણીમાં વીસેક મિનિટ અશ્વ બોળી રખાય તો જ અશ્વનો ઉપયોગ કરવો. બાકી તો એમાં જંતુ પેદા થાય અને દાંતને બહુ જ નુકશાન કરે. બાવળ કે લીમડાનાં દાંતણુ દાંતને મજબુત અને સ્વચ્છ કરે. સવારના પહોરમાં એ ચાવવાથી મોઢું સાફ થઈ જાય, અને દાંતને કસરત મળે. પણ દાંતણુમાંથી નાની નાની સરાક ધણીવાર દાંતમાં ભરાઈ રહે છે. બરોબર કોગળા કરીને એ કઢાડી નાખવી જોઈએ. નહિ તો દાંતમાં રહીને કહેવાય. દાંતણુ તાજાં વાપરવાં.

વાળ દરરોજ હોળવા. દર અઠવાડીએ ઓછામાં ઓછા એક વાર વાળ ઓળવા જોઈએ. માથામાં કચરો રહે તો માથું ભારે થઈ જાય અને દુખે, વળી જી અને લીપ થાય. આપણા શરીર ઉપર એવાં જીવડાં રહે તે કેવું ખરાબ કહેવાય ! જેના માથામાં જી પડી રહે તે પુવડ કહેવાય. માથું ઓળવા માટે ઘણી ચીજો વપરાય છે.

પણ અરીઠા સૌથી સારા ગણાય છે, કારણ કે એનાથી વાળની બધી ચીકાશ અને મેલ જતાં રહે છે અને માથું હલકું થાય છે. અરીઠા સિવાય આમળાં, ચીકામ્મ, કાળી માટી, છાસ, લીંબુ, સાણુ વગેરે વપરાય છે. વાળ ચોળ્યા પછી બરોબર લુછી નાખવા. બીના અને બીના વાળ વાંસા ઉપર લટક્યાં કરે તો ફેફસાંને શરદી લાગે. લુછીને હોળી નાખવા જેથી લીસા પડશે. સુકાયા પહેલાં હોળીએ નહિ તો ખરબચડા થઈ જાય. સુકાયા પછી તેમાં સહેજ તેલ નાંખીને ફરી હોળવા. ઘણું ઐરાં બારોબાર તેલ નાખે છે. એનાથી કપડાં ગંદાં થાય અને વાળને તો કાંઈ વધારે ફાયદો થતો નથી, કારણ કે વધારાનું તેલ તો કપડાંમાં લુછાઈ જાય, માથાને કે વાળને કંઈ કામમાં ન આવે. કેટલાંક લોકો ધુપેલ વાપરે છે અને કેટલાંક આમળાંનું તેલ, કેપરેલ, મેંદીનું તેલ, બ્રાહ્મીનું તેલ વગેરે વાપરે છે. વેચાતાં તેલમાં ઘણીવાર ધાસલેટ હોય છે તે વાપરવાં નહિ. એમાં સુગન્ધ સારી હોય છે પણ તે વાળને નુકશાન કરે છે. રોજ સવાર સાંજ માથું હોળવું જોઈએ. હોળવાની કાંસકી દર અઠવાડીએ ગરમ પાણીમાં નાખીને સોડાથી ઘોલી જોઈએ. જો કોઈના માથામાં લીખ કે જી પડે તો તરત તે કહાડવા મહેનત કરવી. માથું ગરમ પાણીએ ચોળીને પછી સુકાય એટલે સીપીટન નામની એક લાલ ઝેરી દવા આવે છે તે તેલમાં નાખીને સેંથી પાડી પાડીને માથાના ખુણેખુણામાં તેલ લગાડવું, પછી બીજે દિવસે પાછું ગરમ પાણી અને અરીઠા કે સાણુ વગેરેથી માથું ધોઈ નાખવું. આમ કરવાથી જંતુ નાશ પામશે.

આપણે ચામડી, નખ, દાંત, વાળ વગેરે સ્વચ્છ કેવી રીતે રાખવાં તે જોયું. વળી આગળનાં પ્રકરણોમાં નાક, આંખ, કાન વગેરે પણ ચોક્કસ અને સાફ રાખવા માટે આવી ગયું છે, એ બધા ઉપરથી આપણે મનમાં સમજવું જોઈએ કે શરીરના એકેએક અવયવ સાફ રાખવા.

કેળવાયેલાં માણસ સ્વચ્છતાના નિયમો સમજે છે માટે હંમેશા સ્વચ્છ રહે છે. ધણીવાર લોકો કહે છે કે બણેલાંઓ તો બપકાદાર થઈ જાય, પણ એ વાત ખરી નથી. જેઓ ખરી કેળવણી પામ્યાં છે તે બપકાદાર થવાને બદલે ઉલટાં સાદાં થાય છે. પણ એટલું તો ખરું જ કે ખરાં કેળવાયેલાં લોકોને અસ્વચ્છ ચીજો નહિ ખપે. એમનાં શરીર ચોક્ખાં હશે. કપડાં ઉજળાં, ગડી વાળેલાં અને સફાઈદાર હશે. એમનાં ઘર વાળેલાં, ઝાડેલાં, ઘોળેલાં, લીપેલાં અને સાફ હશે તથા એમની બધી રીતભાત સ્વચ્છ હશે. ધણીવાર અણસમજુ લોકો સ્વચ્છતાને ટાપટીપ સમજે છે અને એમ માને છે કે મેલાં ઘેલાં કપડાં પહેરવાં તે જ સાદાઈ છે, પરંતુ એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે.

નાની નાની બાબતમાં પણ સ્વચ્છતા જળવવી જોઈએ, દાખલા તરીકે દિવસમાં ત્રણચાર વાર થંડા પાણીથી આંખ ધોવી. ગમે તેણે પાણી પીધું હોય તે જ પવાલું વિછળ્યા વગર કે ધોયા વગર ન વાપરવું. મોઢે લગાડેલાં વાસણ પીવાના પાણીનાં વાસણમાં બોળવાં નહિ. કંઈ કાચુંકાંઈ ખાઈને હાથ ધોવા. હાથ ધોઈને પહેરેલા કપડાથી નહિ લુછતાં જુદા રૂમાલથી લુછવા; રસ્તામાં ગમે ત્યાં થૂંકવું નહિ કે નાક સાફ ન કરવું. ઉધરસ, છીંક કે બગાસું આવે તો સામા માણસના મોંની લગોલગ નહિ ખાતાં આડો હાથ કે રૂમાલ ધરીને ખાવું. આ વગેરે ધણી બાબતો આમ નજીવી લાગે પરંતુ એનાથી આપણી અને આસપાસનાંની સ્વચ્છતા બહુ જળવાશે.

## વિભાગ ૩.

મંડવાડ અને અકસ્માત વખતે ઘરમાં દરદીની સંભાળ.

પ્રકરણ ૧.

### દરદીની સંભાળ.

આપણા ઘરમાં કોઈને શરદી થઈ હોય ને એક બે દિવસ તાવ આવે કે કોઈનું માથું દુઃખી આવે કે એવું કાંઈ થયું હોય ત્યારે આપણે કાંઈ ઝટપટ દાકતરને બોલાવતાં નથી. એવી નાની વાતમાં દાકતરને બોલાવવાના હોય પણ નહિ. દરદીનું કારણ આપણે જાણતાં હોઈએ અને એના સાદા ધરગથ્ય ઉપાય ખચર હોય તો દાકતરને બોલાવવાની જરૂર નહિ. પણ જો આપણે પીડાનું કારણ ન જાણતાં હોઈએ, એમ થાય કે આટલું બધું ગરમ થાથી થયું, કે દરદી પીડા અસહ્ય હોય કે બે ત્રણ દિવસથી વધારે વખત સુધી તાવ ચાલે તો પછી બેદરકારી ન કરવી, અને જલદી દાકતરને બોલાવવા. પાડોશીઓ અને સંબંધીઓ પોતપોતાના અનુભવો કહીને જાતજાતની દવાઓ કરવાનું કહેતાં હોય પણ તમને પોતાને જાતિ અનુભવ ન હોય તો તેમના કહેવા પર બહુ વિશ્વાસ ન રાખવો. અને તમને થોડાં લાગે તો દાકતરને બોલાવવા.

દાકતરના આવતા લગી આપણી પહોંચ પ્રમાણે દરદીને આરામ લાગે એવા ઉપચાર કરવા.

આપણા ઘરમાં કોઈની તબીયત ઠીક ન હોય તો બનતા લગી તેને સુવા માટે જુદો ઓરડો આપવો. કારણ કે શાન્તિમાં સુવાથી ઘણો આરામ મળે છે. દરદીના ઓરડામાં હવા અજવાળું ખૂબ

આવડું જોઈએ. જે સામાસામી ખારી ખુલ્લી હોય તો ખટલો એક બાજુએ એવી રીતે મૂકવો કે સોસરો પવન તેના પર ન આવે, પણ ખારીઓ તો બંને તેટલી ખુલ્લી જ રાખવી. આપણામાં એવી માન્યતા છે કે માણસ માંદું હોય તો તેના ઓરડાનાં બારી બારણાં બંધ ન રાખીએ તો તેને પવન લાગી જાય. પરંતુ બહુ જ ટાઢ કે બહુ જ શરદી ન હોય અને પવન દરદી પર સોસરો ન આવતો હોય તો ખુલ્લી હવાથી તો ઉલટો દરદીને ફાયદો થાય છે. આપણામાં ખાસ કરીને સુવાવડી સ્ત્રી જે ઓરડામાં સુવાની હોય તે ઓરડો તો એવો બંધ રાખે છે કે અંદર હવા બીલકુલ દાખલ ન થઈ શકે. બારી બારણાં તો બંધ કરે જ અને તે ઉપરાંત જાળીયાં કે કાંધ બાકેરાં હોય તો તેમાં પણ કુચા મૂકે. રખેને સુવાવડી સ્ત્રી હવા ખાઈ જાય ! આ કેવી અજ્ઞાનતા છે ! મંદવાડમાં અને ખાસ કરીને સુવાવડમાં તો હવા બહુ જ ફાયદાકારક છે. ખુલ્લી હવામાં સુવાથી તો સુવાવડી સ્ત્રી જલદી અસલ જેવી તંદુરસ્તી મેળવી લે છે. વળી બાળક પણ ખુલ્લી હવાથી તંદુરસ્ત થાય છે.

માંદા માણસના ઓરડામાં સૂર્યનો તડકો દિવસમાં એક વાર તો અવશ્ય પડવો જ જોઈએ. તડકાથી રોગનાં જંતુ મરી જાય છે.

હવા અને અજવાળા ઉપરાંત દરદી માટે ત્રીજી જરૂરી ચીજ તે સ્વચ્છતા છે. દરદીને લગતી દરેક ચીજ સ્વચ્છ હોવી જોઈએ. ઓરડો રોજ રોજ એ વાર વાળીને સાફ કરવો જોઈએ. બીંત અને છત ઉપર પણ જાળાં, ચકલીના માળા એવું એવું કાંધ ન હોવું જોઈએ. ઓરડામાં દરદીને ખાટલો, દવા સૂકવા માટે એક પાટ કે ટીપાઈ અને દરદીની ચાદર, કપડાં વગેરે મૂકવાની એક પેટી; તે સીવાય બનતા લગી કોઈ ચીજ ન જોઈએ. ઘર નાનું હોય, સામાન બધો જેમ તેમ મવાડવાનો હોય તો છુટકો જ નહિ. પણ જે અગવડ હોય તો ઉપર પ્રમાણે ખાલી ઓરડો રાખવો. જમીન ઉપર

શેતરંજી પણ ન રાખવી. કારણ, તેમાં ધૂળ ભરાઇ રહે, ઓછો સામાન રાખવાનો હેતુ એ કે ઓરડાની જગા અને હવા વધારે સામાનથી રોકાય નહિ. વળી તેના પર કચરો, જંતુ વગેરે ભરાઇ રહે. ભીત ઉપર છબી વગેરે ચિત્રો ન હોય તો સાફ, કારણ કે તેના પર પણ ધૂળ ચોંટી રહે. પરંતુ દરદીના આનંદ સાફ એક સાફ ચિત્ર અથવા દરદીના કોઈ પ્રિયજનની એક છબી ટાંગી હોય તો હરકત નહિ. પરંતુ તેના પરની ધૂળ રોજ સાફ થવી જોઈએ. દવાની પાટ પર થોડાં તાજાં સુંદર ફુલ મૂક્યાં હોય તો દરદીને આનંદ થાય.

દરદીનો ખાટલો રોજ લુગડાના કકડાથી લુછી નાખવો અને તેના પરની ચાદર ને ગલેફ રોજ બદલીને ધોયેલાં પાથરવાં. ગોઠડું અને ઓઢવાનાં પણ બીજે ત્રીજે દિવસે તડકે મૂકવાં. ખાટલાને મચ્છરદાની હોય તે સાફ. એટલે મચ્છર, જીવડાં કે માખીથી દરદી હેરાન ન થાય. જેઓ સાધનવાળા છે તેમાંના ધણા પણ મચ્છરદાનીની કિંમત સમજતા નથી.

દવાની સીસીઓ, પડીકાં, દવા પીવાની પ્યાલી, પાણીનું પવાલું વગેરે સ્વચ્છ કરીને, ગોઠવીને પાટ ઉપર મૂકવાં જોઈએ. દવા પીતા પહેલાં અને પાયા પછી, પ્યાલી ધોવી જોઈએ. દરદીનો હાથ પહોંચે એટલે દૂર એક સ્વચ્છ જાડો હાથરૂમાલ કે ખાદીનો કકડો દરદીના હાથ લુછવા રાખી મૂકવો. પીવાની ને લગાડવાની દવા હંમેશા જીદી મૂકવી.

માંદા માણસે ૧૬વસમાં એક વાર તો ન્હાવું જોઈએ. જો માંદગી વધારે હોય કે પથારીમાંથી ઉઠવાની મના હોય તો સારવાર કરનારે તેને ન્હવાડવું જોઈએ, માંદા માણસનું શરીર તો ગંદું ન જ રાખી શકાય, એના શરીરમાં તો કેટલો બધો કચરો થયો હશે! એ બધો પરસેવારૂપે નીકળ્યાં કરે, તે સાફ કરવો જ જોઈએ. નહિ તો મંદવાડ લાંબાય. પણ ન્હાતાં તો બહુ તકલીફ પડે. માટે

‘સ્થાનુંગ’ કહે છે તે કરવું. તે માટે આટલી ચીજ જરૂરની છે:—  
ગરમ પાણી, થંડું પાણી, બે તપેલી કે ગીંડી, એક ખાલી ઘડો,  
એક હાથ લાંબા અને એક હાથ પહોળા એવા બે ખાદીના કકડા,  
સરીર લુછવાનો ટુવાલ. આ ઉપરાંત સાબુ અને કોલનવોટર હોય  
તો સારું.

ઝોરડાનાં બારી બારણાં બંધ કરો, બંને તપેલીમાં હુંદાળા  
કરતાં સહેજ વધારે ગરમ પાણી બનાવવું. પછી, બે સાબુ ચોપડવો .  
હોય તો એક તપેલીમાં થોડો સાબુ ધસી, સાબુવાળું પાણી બનાવવું.  
બંને તપેલીના પાણીમાં કોલનવોટરનાં થોડાં ટીપાં નખીશું તો દરદીને  
શરદી લાગવાનો ભય ઓછો રહેશે. હવે એક ખાદીનો કકડો પેલા  
સાબુવાળા પાણીમાં નાખો, અને બીજો કકડો બીજી તપેલીમાં  
નાખો. પછી દરદીને છાતી, પગ, ડાબો હાથ વગેરે ઉપર ઓઢવાનું  
જેમનું તેમ રહેવા દઈ માત્ર જમણો હાથ બહાર કઢાડો, પહોલી  
તપેલીમાં જે ખાદીનો કકડો છે તે નીચોવો. તેનાથી જમણો હાથ  
ધસો, પછી એ કકડો પાછો એ જ તપેલીમાં નાખી દઈ, બીજી  
તપેલીમાંના કકડાને નીચોવી, તેનાથી પાછો એ જ હાથ ધસીને ધુઓ.  
તે કકડો પણ પાછો તેની તપેલીમાં નાખી દઈ, જલદી જલદી  
ટુવાલથી જમણો હાથ લુછી નાખી, પાછું તેના ઉપર ઓઢવાનું  
ઢાંકી દો. જમણા હાથની માફક ડાબો હાથ પણ ધોષ નાખો. પછી  
બંને તપેલીમાં પાણી મેલાં થયાં હશે માટે પેલા ખાલી ઘડામાં  
કે ખાલદીમાં ઠાલવીને પાછું પહેલાંની માફક બંને તપેલીમાં હુંદાળા  
કરતાં સહેજ વધારે ગરમ પાણી લો. જમણો અને ડાબો પગ,  
હાથની માફક ધોષીને પછી પાછું મેલું પાણી ઘડામાં ઠાલવી, ચોકખું  
હુંદાળાથી સહેજ વધારે ગરમ પાણી લો, અને પછી છાતી ધુઓ.  
પાછું ચોકખું પાણી તૈયાર કરી દરદીને સંભાળીને પાસું બદલાવો,  
અને વાંસો સાફ કરો. તે પછી ચોકખા પાણીથી મોં ધોવડાવો. આ



બધું ધણુ જ જલદી કરવાનું છે નહિ તો દરદીને શરદી લાગી જાય. માટે ચપળતા રાખવી જોઈએ. વળી, એટલું પણ ધ્યાનમાં રાખવું કે જે ભાગ ઘોતાં હોય તેટલો જ ખુદસો રાખવો. બીજા ભાગ તે વખતે ઓડવાનાની અંદર ઢાંકેલા જ રાખવા. લુગડાની કકડાની બદલે પહેલાં વાદળી (સ્પંજ) વપરાતી તેથી દરદીના શરીરને આ રીતે સાફ કરવાની રીતને ‘સ્પંજીંગ’ કહે છે. સ્પંજીંગ કર્યા પછી દરદીને બરોબર ઓરાડીને પછી થોડીવાર રહીને ઓરાડાનાં બારીબારણાં ખોલી દેવાં. અને તે પછી તરત દરદીને ઉઘવા દેવું. જેથી, સ્પંજીંગ કરતાં કાંઈ શ્રમ પડ્યો હોય તો આરામ મળે.

દરદીને બનતા લગી શ્રમ થોડો પડવા દેવો. આરામથી ઝટ માંદગી મટે છે. માંદા માણસને ચોથી જરૂરની ચીજ તે આરામ છે. એની પથારીની ચાદર બદલવી હોય ત્યારે પણ એને તકલીફ ન આપવી. પહેલાં માંદા માણસને જમણા પાસા પર સુવાડવું અને એમ કરવાથી પથારીમાં જેટલો ભાગ ખાલી થયો હોય તેટલા ભાગની ચાદર ખસેડવી અને ઘેયેલી ચાદર એટલા ભાગમાં પાથરવી. પછી દરદીને ડાબું પાસું કરાવવું. એટલે મેલી ચાદર આખી છુટી થશે, તે લઈ લેવી. ઘેયેલી ચાદર પણ દરદીની નીચેથી સંભાળીને ખેંચી લઈ, બાકીના ભાગ પર પાથરી દેવી.

ખાવા વખત પણ દરદીને બહુ મહેનત ન લેવા દેવી. એના માથા નીચે વધારે તકીઆ મૂકી ઉંચું કરાવવું, અને પછી ખાવાનું આપવું. પીવાનું તો કરવડા કે ઝારી જેવા વાસણમાં આપ્યું હોય તો સુતાંસુતાં જ પીવાય.

માંદાં માણસને શું શું ખાવાનું આપી શકાય એ બાબત આપણામાંથી બહુ થોડાં જણાં જાણે છે ધણાં લોકો તો એમ જ માને છે કે ખોરાક ઓછો કે હલકો આપીએ તો દરદી ભૂખે મરે. ઉપવાસનો મહિમા તો આપણામાં બહુ છે. પણ ઉપવાસને દિવસે કરાળની

છુટ ખાઉધરા લોકોએ કયાંથી કાણુ જાણે કરી રાખી છે ! અને ફરાળ એટલે બટાટા, શકકરીઆં, કેળાં, ખજુર, મગફળી, શિંગોડાનાં લોટનો શીરો, રાજગરાની પુરી, શીખંડ, બાસુદી અને અરશીપેંડા પણ ખરા ! જે લોકો આવું આવું ખાધને એમ માને કે આજે તો કંઈ ખાધું જ નથી અને ભૂખ્યાં ન રહી શકવાથી આવો ભારે ફરાળ કરીને પોતાની જાતને, સામા માણસને અને પોતાનાં દેવદેવીને છેતરે તેવાં માણસ મંદવાડ વખતે દાકતરને છેતરે અને ખાવાપીવામાં કાંઈ પરહેજ પાળવાનું ન સમજે એમાં શી નવાઈ !

આપણે સમજવું જાઈએ કે લગભગ દરેક જાતની માંદગીનું મૂળ કારણુ અપચો છે. માટે મંદવાદ વખતે પચે તેવો જ અને તેટલો જ ખોરાક ખાવો જોઈએ. વળી મંદવાડમાં હરીફરી ન શકવાથી જેટલું ખાઈએ તેટલું મદા મહેનતે પચે છે. માટે ખોરાકની બાબતમાં તો બહુ સંભાળ લેવી જોઈએ. ઓછું કે હલકું ખાવાથી મરી જવાનું નથી. લોકો ઘણા દિવસના નોકડા અપવાસ કરે છે તોએ મરતા નથી, તો પછી જરાજરા હલકું હલકું ખાઈને શરીરને ચાલુ પોષણ આપ્યાં જ કરીએ ત્યાં મરવાની શી બીક રાખવાની હોય !

દરદીના કેટલાક હલકા ખોરાક વિશે આપણે જાણવું જોઈએ.

દુધ એ જેમ બાળકનો ખોરાક છે તેમ માંદાંનો પણ ખોરાક છે. એમાંથી માણસ દરેક જાતનું પોષણ મેળવી શકે છે. છતાં તે ભારે પડવાની બીક નથી રહેતી. દરદીને દુધ આપતા પહેલાં બરોબર ઉકાળવું જોઈએ. જે માંદગી વધારે હોય અને દાકતર કહે તો તેના ઉપરની મલાઈ બધી કલાડી લેવી અને પછી થંડી જગામાં ઢાંકીને મૂકી રાખવું. દરદીને એમને એમ આપવું હોય તો તેમ, અથવા તેમાં થોડું સોડાવોટર અને બરફ નાંખીને આપો તો વધારે હલકું અને સ્વાદવાળું થશે. દરદી બહુ દિવસ સાદું દુધ પી પીને કંટાળી જાય તો તેમાં કેાઈ દિવસ ગુલાબ જળનો છાંટે કે કેસરનો એક

તાંતણે કે ફળના અરક આવે છે તેનું દીપું નાખ્યું હોય તો દરદી કંટાળશે નહિ,

ટાઘફેઈડ તાવ થયો હોય ત્યારે તો દરદીને દુધ પણ નડે છે. તે વખતે દુધમાં લીંણુ નીચોવી, દુધને ફાડી નાખે છે, અને પછી ગાળી લે છે એટલે કુચો કુચો કપડામાં રહે છે અને નીતરું સફેદ પાણી ગળાઈને નીચે ઝીલાય છે. આ પાણી તદ્દન હલકું છે.

સૂપ કે સેરવો—શાકભાજીમાંથી સેરવો બનાવી શકાય. પારસી મુસલમાન અને યુરોપીયન ખોરાકમાં જાતજાતના સૂપ બનાવે છે. તેમ આપણે પણ આપણા ખોરાકમાંથી બનાવી શકીએ. કોઈ પણ ભાજી કે શાકનો સેરવો બનાવી શકાય. અડધો શેર શાક લઈ, તેના કકડા કરી, ઘોષ, બે વાડકા જેટલા પાણીમાં કલાક લગી ધીમે તાપે બાફવું. જેમ વધારે વખત બફાય તેમ વધારે સાફ, કારણ કે તો જ બધું સત્ત્વ પાણીમાં જાય. એ સત્ત્વવાળા પાણીને હલાવીને ગરણી વતી ગાળવું. પછી એક કડછીમાં એક ચમચી જેટલું ઘી લઈ તેમાં લવિંગને તજ થોડાં નાખી, ઘીને ખુબ તપાવવું. તપે એટલે પેલા સેરવામાં રેડી દેવું. આ પ્રમાણે વધાર કર્યા પછી સેરવામાં મીઠું, કોથમીર આદું વગેરે નુકશાન ન કરે એવો મસાલો નાંખી પાએક કલાક ફરીથી સેરવાને તાપ ઉપર મૂકવો. જેમને કાંદા ભાવતા હોય તે તજલવિંગને બદલે તેનો પણ વધાર કરી શકે. નહિ તો રાષ્ટ્ર કે જીરાનો વધાર પણ થાય. પા કલાક પછી સેરવો તૈયાર થયો કહેવાય. ગરમ ગરમ જ દરદીને આપવો. ટમાટાનો સેરવો બહુ ગુણકારી છે.

આપણામાં આખા મગને ઉપર પ્રમાણે બાંધીને તેનું પાણી વધાર કરીને માંદા માણસને આપે છે તે સાફ છે.

કાંજ—એરોઈટ, કોર્ન ફલાવર અને સાબુદાણાની કાંજ પણ માંદા માણસ માટે બહુ સારી ગણાય છે. એરોઈટ અને કોર્ન ફલાવરના ડબ્બા મળે છે.

એક ચમચી સાબુદાણા લઈ તેને ઘોષ તેની અંદર થોડું પાણી

નાંખી, પાણી સારી પેઠે મરમ કરવું. આમ કરવાથી સાશુદાણા ઓગળી જશે. બરોબર ઓગળે ને એકરસ થાય એટલે ઉતારી, તેની અંદર જોઈતું દુધ રેડવું ને ઉકાળવું. ઉકારે આવે એટલે ઉતારી ખાંડ નાંખવી, એટલે કાંજ તૈયાર થઈ કહેવાય. પછી દરદીથી પીવાય તેટલી થંડી પાડી તેને આપવી. તે જ મુજબ એરોરટ અને કોર્ન ફલાવરની કાંજ બની શકે.

રાખ—જવ કે ચોખાનો ઝીણો લોટ એક મોટા ચમચો લઈ તેને એક તપેલીમાં થોડાક થંડા પાણીમાં મેળવવો. તેમાં એક ચપટી મીઠું નાખવું. પછી એક વાડકામાં ઉકળતું પાણી લઈ પેલા જવવાળા પાણીમાં ધીમે ધીમે રેડવું. આખો વખત તપેલીમાંના પાણીને ચમચીવતી હલાવ્યાં કરવું. પછી તપેલીને ચુસે ચડાવવી અને પોણા કલાક લગી ધીમે તાપે રાખવી. વચ્ચે વચ્ચે થોડી વાર હલાવવું દરદીને ખાંડ ભાવતી હોય તો નાખવી. પોણા કલાક પછી તપેલી ઉતારી લેવી. રાખ આ રીતે બનાવાય છે.

ખાખરા—વિસાયતી રોટલી કે પાંઉં આપણી રોટલી કરતાં હલકા ખોરાક છે. કારણ કે એને બનાવતી વખતે આગલી રાતે કણેકમાં ખમીર નાખી રાખે છે. પછી વણીને તેને લટીમાં મૂકે છે. ખમીરને લીધે આખી રોટલી આપણાં ટોકળાંની માફક ઉપસી આવે છે. અને તેથી જલદી પચે એવી બને છે. આવી વિસાયતી રોટલીની પાતળી પત્તી કાપી, તેને સગડી પર શેકી હોય તો બહુ સ્વાદિષ્ટ અને તદ્દન હલકી પડે. તેના ઉપર માખણ ચોપડીને દરદીને આપવી. આ શેકેલી પત્તીને ટોસ્ટ કહે છે. આપણા ખાખરા પણ ટોસ્ટ કહેવાય. કારણ કે તે પાતળી ટુલકા રોટલીને ફરી શેકીને બનાવાય છે. તે પણ બહુ હલકા છે. રોટલી કરતી વખતે તેમાં થોડું જીરું મીઠું નાખ્યું હોય ને પછી તેના ખાખરા બનાવ્યા હોય તો દરદીને સ્વાદ પણ લાગે.

ટોકળાં—ચોખાનો લોટ અને જો દાકતરની રજા હોયતો

થોડા મગની દાળનો લોટ બેળા મોળા દહીંમાં ક્લાક પલાળી મીઠું તથા જીરું નાખી ઢોકળાં પેટે વરાળમાં તૈયાર કરવાથી સ્વાદિષ્ટ હલકી ખાવાની ચીજ બને છે.

ફળ—ફળ તો માંદાં માણસ માટે બહુ જ લાયક ખોરાક છે. તેમાં સ્વાદ પણ સારો હોય અને પચવામાં બહુ જ સહેલાં પડે. નારંગી મોસંખી, સફરજન, દ્રાક્ષ, તડબુચ વગેરે ફળ સારી રીતે છોલી, બીઆં કઢાડીને, દરદીને આપવાં. જો દરદીને પ્રવાહી પદાર્થજ આપવાના હોય તો મોસંખી, નારંગી, દ્રાક્ષ, દાડમ, તડબુચ વગેરેનો રસ કઢાડીને ચોકખા કપડાથી ગાળીને આપવો. સફરજનનો પણ રસ નીકળે છે. પણ તે નારંગીના રસની માફક નથી કઢાડાતો. સફરજનની છાલ કઢાડી નાખી, પછી સફરજનનો છુદો કરી, તેને ઉકળતા પાણી સાથે બેળવવો પછી કપડા વતી રસ ગાળી લેવો. ફાળસાનો રસ થંડા પાણીમાં એ પ્રમાણે કરાય છે. જો રસ દરદીને ખાટો લાગે એમ હોય તો અંદર થોડી ખાંડ નાખવી કે મીઠું પણ નંખાય. આપણા લોક નાનાં બાળક, માંદાં કે સુવાવડાંને ફળ આપતાં ડરે છે તે ભૂલ છે.

જવનું પાણી—એક મોટો ચમચો ભરીને જવ અને એક મોટો વાડકો ભરીને પાણી એક તપેલીમાં લેવાં, અને ઉકાળતાં પછી એ પાણી નાખી દેવું. ફરીથી બીજું વાડકો ભરીને થંડું પાણી તપેલીમાં રેડવું અને તેમાં અડધા લીંબુની છાલ સ્વાદ માટે નાખવી. તે પાણીને પેલા જવ સાથે ઉકાળી, અડધો કલાક ધીમે તાપે રહેવા દેવું પછી તેને ગાળી લેવું અને તેમાં એક ચમચી લીંબુનો રસ અને થોડીક સાકર નાખવી. તે બહુ ગળ્યું ન થાય ખ્યાનમાં રાખવું. વિદાયતી જવ જેને ખારલી કહે છે તે ચોકખા કરેલા, દવાવાળા વેચે છે પણ તે મોંઘા હોય છે. ઘેર આખરેલા દહીંની મોળા છાસ, તેમાં રાંધેલી કણકીની ઘેંસ, ભડકું એ પણ દરદીને લાવે તેમ જ માફક આવે તેવો ખોરાક છે. દુધ ન લાવનારને ખાસ આવકારદાયક છે.

માંદા માણસને માટે ખાવાનું કરવું ત્યારે બહુ કરવાની જરૂર નહિ. થોડું કરવું, પણ પરિપક્વ અને સ્વાદિષ્ટ કરવું. વળી એકનું એક વાનું રોજનેરોજ ન કરવું. નહિ તો દરદીને કંટાળો આવે. ચોક્ખા વાસણમાં સફાઈથી પીરસવું. વખતસર ખાવાનું આપવું જોઈએ. ખાવાનામાં ગરમ અને તીખો મસાલો ન નાખવો. તેમ જ તેલ વાળું ઝાઝું ન આપવું. વળી કોઈ પણ ચીજ જોઈએ તે કરતાં વધારે ગળી ન થવી જોઈએ.

દરદીના ઓરડામાં બનતા લગી ન રાંધવું. નહિ તો રંધાતા રંધાતામાં તો દરદી વાસથી કંટાળી જશે. તેમ જ વધેલું ખાવાનું અને અજીર્ણ વાસણુ દરદીના ઓરડામાં રહેવાં ન દેવાં.

માંદાં માણસના ખોરાક માટે આટલી બધી કાળજી લેવાનું કારણ એ કે ખોરાકથી માણસમાં શક્તિ આવે છે, માંદાં માણસો અશક્ત થઈ ગયેલાં હોય છે. માટે તેમને એવો ખોરાક આપવો જોઈએ કે જેનાથી તેમનામાં જોર આવે. વળી માંદાં માણસની પાચનશક્તિ નબળી થઈ ગઈ હોય છે. કેમકે શરીર નબળું હોય એટલે બધા અવયવો પણ અશક્ત થઈ ગયા હોય. એવા નબળા અવયવો પણ પચાવી શકે એવો હલકો ખોરાક આપવો જોઈએ. ત્રીજું એ કે માંદાં માણસોને ખાવાની રુચિ ઘણી વાર નથી થતી, તેથી તેમને સમજવી પડાવીને ખોરાક આપવો પડે છે. તેથી તેમને ખોરાક આકર્ષક અને સ્વાદિષ્ટ પણ જોઈએ. ખોરાક બરોબર લે તો ધીમેધીમે દરદીમાં શક્તિ આવે માટે દરદીના ખોરાક પછવાડી ખૂબ કાળજી લેવી જોઈએ.

દરદીનાં વાસણુ બરોબર સાફ કરવાં જોઈએ. કેમકે કચરો હાનિકારક છે. અને બીજું એ કે તે બરોબર સાફ ન થયાં હોય અને એક ખાવાનાની વાસ જો ખીજમાં ભરાઈ જાય તો મહેનતથી તૈયાર કરેલી વાની રદ જાય.

સ્ત્રીજાત પુરુષ કરતાં વધારે ધીરજવાળી, કાળજીવાળી અને દયાવાળી ગણાય છે. માટે માંદાં માણસની માવજત કરવાનું કામ પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ વધારે સાફ કરી શકે. પુરુષો પણ કરી નથી શકતા એમ નહિ પણ સ્ત્રીઓનો સ્વભાવ એ કામને વધારે લાયક છે. વળી ઘરમાં મંદવાડ આવી પડે ત્યારે એ કામ સ્ત્રીને માથે જ આવી પડે છે. કારણ કે પુરુષ કંઈ આખો દિવસ ઘરમાં ન હોય. તેને કામઘંઘે જવાનું હોય અને દરદી પાસે કોઈ આખો દિવસ જોઈએ. માટે દરેક કન્યાએ માંદાની માવજત વિશે જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ. એ પણ ઘરકામનો એક વિભાગ જ ગણાય, જેમ ઘરની ગોઠવણ, રસોઈ, બાળકોને વગેરે શીખવું જોઈએ, તેમ દરદીની માવજત કરતાં પણ શીખવું જોઈએ.

સૌથી પહેલાં તો માંદાની માવજત કરવામાં આપણે કયા કયા ગુણ કેળવવાના છે તે જોઈએ, અને દરદીની સાથે કેવી રીતે વર્તવું તે જોઈએ.

આરોગ્યના બધા નિયમ આપણે જાણવા પડે. માણસને હવા, અજવાળું, સ્વચ્છતા અને આરામ કેટલા જરૂરનાં છે એનું પુરેપુરું જ્ઞાન આપણને હોવું જોઈએ. આપણે પોતે ન્હાઈ, સ્વચ્છ થઈ, સ્વચ્છ અને બનતા લગી સફેદ કપડાં પહેરીને દરદીના ઓરડામાં દાખલ થવું. સફેદ કપડાં એટલા માટે કે જરાક મેલાં થાય કે તરત બદલ પડે અને બદલી શકાય. ટાપટીપ ન કરવી પણ સુધડ દેખાવાનો પ્રયત્ન કરવો. કેમકે વીખરાયલા વાળ, ચુંથાયલાં લુગડાં વગેરે જોઈને દરદીના મનને કચવાટ થાય. આંખ, વાળ, કાન, નખ, બધું સાફ જોઈએ. અને શરીર ઉપર બનતા લગી એક પણ ઘરેણું ન રાખવું. માવજત કરનારે હંમેશાં આંનંદી રહેવું આપણું હસવું મોઢું જોઈને દરદી પણ આનંદમાં આવી જશે, અને તેની માંદગી તેને ઓછી આકરી લાગશે. પગે જોડા કે ચંપલ પહેરવાની હંમેશા જરૂર નથી. પણ

જમીન થંડી હોય કે ચેપી રોગ હોય અને દાકતરની સલાહ હોય અને આપણે પહેરવાં પડે. તોપણ અવાજ ન કરે તેવાં પહેરવાં અને તે ધસડીધસડીને ન ચાલવું. માંદગીમાં તો જરાક પણ અવાજ ખમાતો નથી. દરદી સાથે જરૂર જોગી જ વાત કરવી. બહુ વાત કરવાથી દરદી થાકી જાય છે. સાંભળવાથી પણ થાકે છે. આપણને જેટલું બોલવું પડે તેટલું પણ ધીમે સૂરે બોલવું. ઘાંટાથી દરદીનું નબળું મગજ ઉશ્કેરાય છે. દરદી આગળ બીજા કોઈ માંદા કે મરેલા માણસની વાત ન કહાડવી, તેમ જ જાતજાતના મંદવાડની વાત પણ ન કહાડવી. આપણા લોકમાં આ બહુ સામાન્ય ટેવ હોય છે.

માવજત કરનારે દાકતરનું કહેવું શબ્દ શબ્દે પાળવું. પોતાનું ડહાપણ નહિ અજમાવવું. દિવસમાં જેટલીવાર દવા આપવાનું કહ્યું હોય તેટલી વાર વખતસર આપવી જોઈએ. દવા કહાડતાં પહેલાં સીસી હલાવીને સંભાળથી ઘોએલી પ્યાલીમાં માપસર કહાડીને આપવી. પીતી વખતે પણ દરદી ઢોળે નહિ તે જોવું.

ઘણીવાર એવી માંદગી હોય કે દિવસમાં બે ચારવાર તાવ માપવો પડે છે. તેવી વખતે દાકતર આપણને એ કામ સોંપે તો સંભાળ પૂર્વક માપવો. તાવ માપવાનું થર્મોમીટર તો સૌએ જોયું હશે. વપરાતાં પહેલાં તેને થંડા પાણીથી ધોવું. પછી જો પારો જરા ઉંચો હોય તો હાથ હલાવીને ઉતારવો. ૯૮ ના આંકડા પછી એક મોટો કાપો ત્રિશૂળની નિશાની વાળો હોય છે. એ કાપાને 'નોર્મલ'નો કાપો કહે છે. સાજા માણસના શરીરની ગરમી માપી હોય તો પારો નોર્મલના કાપા લગી આવીને અટકે. માંદા માણસની માપી હોય તો પારો નોર્મલના કાપથી કાંતો ઉંચે હોય કે કાંતો નીચે હોય. નોર્મલ એટલે રીત મુજબનો-સાધારણ.

નોર્મલના કાપાથી જરા નીચે પારો રહે એટલે સુધી હાથ હલાવીને ઉતારીને, પછી દરદીના શરીરની ગરમી માપવી. સાધારણ રીતે બગલલાં તાવ મપાય છે. દરદીના શરીર ઉપરનાં કપડાં જરા



ઢીલાં કરી, બગલનો પરસેવો એક સ્વચ્છ રૂમાલથી લુછીને પછી થર્મા-  
મીટર ત્યાં મૂકવું. પારાવાળો નીચલો ભાગ બરોબર શરીર સાથે દબાય  
એ પ્રમાણે મૂકવું. કોઈક થર્મામીટર પાંચ મિનિટનાં, કોઈક ત્રણનાં,  
કોઈક એકનાં, એમ જુદા જુદા વખતનાં હોય છે. જેટલા વખતનાં  
હોય તેટલે વખત ધડીઆળમાં જોઈને બરોબર થર્મામીટર બગલમાં  
રહેવા દેવું. વખત થાય એટલે સાંભળીને બહાર કહાડીને, અજવાળામાં  
ધરીને જોવું કે પારો કયા કાપા પર અટક્યો છે. થર્મામીટરમાં ૯૫  
થી ૧૧૦ સુધી આંકડા હોય છે. અને એ આંકડા વચ્ચેની જગાના  
પાંચ સરખા ભાગ પાડેલા હોય છે. પારો કયા આંકડા ઉપરાંત ફેટલા  
કાપા આગળ અટક્યો છે તે ગણવું. એક કાપો એટલે એ પોઈન્ટ  
ગણાય. જો પારો ૧૦૦ ના આંકડાની ઉપર એ કાપા જેટલે સુધી  
ચઢ્યો હોય તો તાવ ૧૦૦ ને ચાર પોઈન્ટ છે એમ કહેવાય. ત્રણ  
કાપા જેટલે ચઢ્યો હોય તો ૧૦૦ ને ૬ પોઈન્ટ તાવ છે એમ કહેવાય.  
૧૦૭ ઉપર કે ૯૬ થી નીચે ભાગ્યે જ પારો જાય. કારણ કે ૧૦૭થી  
વધારે તાવ હોય કે ૯૬ થી ઓછી ગરમી શરીરમાં હોય તો માણસ  
ઘણું ખરું જીવે નહિ. તાવ માપીને એક નોટબુકમાં લખી લેવું કે  
ફેટલા વાગે તાવ માપેલો અને ફેટલો હતો. દાકતર આવે ત્યારે મ્હોડે  
કહેવા કરતાં લખેલું હોય તો દાકતરને ખાત્રી થાય ને સુગમતા પડે. તાવ  
માપી રહ્યા પછી પારો ઉતારીને થર્મામીટર ઠંકાણે મુકી દેવું. અને દર-  
દીના કપડાં ઠીક કરી દેવાં.

રાઇનું પ્લાસ્ટર—ખડેલી કે દબેલી રાઇ બે ચમચા જેટલી એક  
થાળીમાં લેઇ, થોડુંક થંડું પાણી તેમાં નાખી, શીણવી. હાથ પર  
બળતરા લાગે એવી શીણાય એટલે એક સુતરાઉ કપડાનો કકડો લઇ  
તેના અડધા ભાગ પર પાથરવી. પછી કિનારો વાળીને પેલો કોરો અડધો  
ભાગ હોય તે પાથરેલા ભાગપર ઢાંકવો. એટલે પ્લાસ્ટર તૈયાર થયું  
કહેવાય. આશરે એક વેંત લાંબું ને અડધી વેંત પહોળું પ્લાસ્ટર થવું

જોઈએ. શરીરના જે ભાગ પર એ મુકવાનું હોય તે ભાગનાં કપડાં ખસેડી પ્લાસ્ટર મૂકીને ઉપર ઓડવાનું ઢાંકી દેવું. દસેક મીનીટમાં તો એટલી ગરમી દરદીને લાગશે કે તેનાથી પ્લાસ્ટર ખમાશે પણ નહિ. બહુ બળે તો ઘી કે તેલ ચોપડવું. પ્લાસ્ટર ઓછું ગરમ બનાવવું હોય તો એકલી રાઈને બદલે એક ચમચી રાઈ અને બે ચમચી અળસી ભેગાં કરી અને ગરમ પાણીમાં શીણીને બનાવવું. પ્લાસ્ટર લઈ લીધાં પછી એ ભાગ પર ગરમ કપડું મુકી રાખવું, નહિ તો શરદી લાગી જાય.

બરફ મૂકવાની કૌશળી—જ્યારે કોઈ માણસને સખત તાવ ચડે છે ત્યારે દાકતર માથે બરફ મૂકવાનું કહે છે. બરફથી તાવનો ધમધમાટ ઓછો થાય છે ખરો પણ એનાથી દરદીને જલદી શરદી લાગવાનો ભય રહે છે. મૂળમાં શક્તિ ઓછી હોય એટલે શરદી લાગતાં વાર ન લાગે. અને સાદા તાવમાંથી ન્યુમોનિયા એટલે ત્રિ-દોષનો તાવ થઈ જઈ ઉલટી આફત આવી પડે છે. માટે બરફ મૂકવું તો બહુ જ સંભાળ લેવી. બરફ મૂકવાની રબરની કૌશળી આવે છે તે વાપરવી, કેમકે એ કૌશળીમાંથી પાણી જરા પણ બહાર આવી શકતું નથી. દરદીના માથા નીચે ટુવાલ મૂકી, કૌશળીમાં બરફના નાના કકડા ભરી, બહારથી લૂછી, કોરી કરીને માથે મૂકવી, બરફ ઓગળી જાય ત્યારે બીજું ભરવું. જે રબરની કૌશળી ન હોય તો ખલા નીચે એક ટીપું પણ બરફના પાણીનું ન જાય એની ખાસ દરકાર લેવી. માથું બીજું થાય તેની દરકત નહિ. જગા કકડામાં બરફના કકડા ભરી, પોટલી જેવું બનાવી, દરદીને માથે મુકવું. માથા નીચેનો ટુવાલ થોડો થોડો વારે બદલીને કોરો ટુવાલ મૂકવો. અને દરદીની ગરબન થોડી થોડી વારે લૂછી કોરી કરવી.

ગરમ પાણીની કૌશળી—ગરમ પાણીના શેકથી ઘણાં દરદ હલકાં પડે છે. ઘણાં લોકો કાચના સીસામાં ગરમ પાણી ભરી દુખતા ભાગ ઉપર તે સીસા વતી શેક કરે છે. સીસાનો ખુચ ખરો-

બર બંધ હોય તો આ જાતના શેકમાં કાંઈ હરકત નહિ. ગરમ પાણીના શેક માટે પણ રબરની કાથળી આવે છે. તેનો યુગ્મ વધારે સારી જાતનો હોય છે, એટલે ઢોળાવાની બ્લોક વગર શેક કરાય. ગરમ પાણીની કાથળી જ્યારે ઉપયોગમાં ન આવતી હોય ત્યારે તે કોરી કરી તેમાં ડુંક મારી થોડી હવા ભરીને મૂકી રાખવી. અરફની કાથળી પણ કોરી કરીને રહેજ હવા ભરીને મૂકી રાખવી. નહિ તો એક મંદવાડના ઉપયોગ પછી ફાટીને નકામી થઈ જશે.

પોલ્ટીસ—અજસીનું કે ઘઉંના લોટની પોલ્ટીસ ધણી વાર દરદીને માટે ડાક્ટરો કરાવે છે. ખદખદતા પાણીમાં ખાંડેલી અજસી અને થોડું લુસું નાંખી હલાવી શીરા જેવું કરી લુગડા પર પાથરી અંતરપટ કરી કહેલી જગાએ મૂકવું. આ પોલ્ટીસ ઉપરથી ગરમ ન જણાય તો પણ બે કલાક તેની ગરમી શરીર પર રહે છે. ઘઉંના લોટનું પણ તે જ મુજબ કરવાનું હોય છે. દરદીના ઓરડામાં પોલ્ટીસની સગડી કે સ્ટવ ન રાખવાં. તેથી ગભરામણ થાય ને હવા બગડે.



## પ્રકરણ ૨.

### કેટલાક ઘરગથ્થુ ઉપાય.

નાનાં બાળકો તો દિવસમાં કેટલીએ વાર પડી જાય, અને કાંઈ વાર તેમને માથામાં, પગ ઉપર, હાથે તેમ જ બીજે ઠેકાણે સખત વાગે છે. કાંઈ વાર હાડકું મચડાઈ જાય કે કાંઈ વાર લોહી નીકળે, કે દાંત દુઃખવા આવે. એવી વખતે પાટા બાંધવા પડે છે. પાટા એ જાતના હોય છે. એક તો સાદા પદ્મ જેવા લાંબા લાંબા બાંધીએ છીએ તે. અને બીજા તો ત્રિકોણ આકારના. પાટા સ્વચ્છ કપડાના બાંધવા અને મજબુત રીતે બાંધવા. એટલે વારે ઘડીએ છુટી ન જાય. ઘા ઉપર ગાંઠ ન આવવી જોઈએ. નહિ તો દુખે. દરેક ભાગ પર જુદી જુદી રીતે પાટા બાંધાય છે.

અમારાં દાદીમા એક ભંડારીઉં રાખતાં હતી. બાળપણમાં એ ભંડારીઉં અમને તો જાદુઈ લાગતું. એ ક્યાંટ હંમેશા બંધ રહે. પણ છોકરાંઓમાંથી કોઈને કંઈ વાગે કરે કે દુખે કે માંદું પડે ત્યારે દાદીમા જટ લઈને એ ઉઘાડીને એમાંથી દવા કઢાડી આપે. અને દાદીમાની દવાથી ઘણું ખર્ચે તો અમે વહેલાં વહેલાં સાજાં થઈ જઈએ. દરેક ઘરમાં એવું એક દાદીમાનું ભંડારીઉં અથવા એની જ કાંઈ સગવડ હોવી જોઈએ.

આયોડીન, દીવેલ, બોરીક પાવડર, પોટેશિયમ પર મેંગનેટ વગેરે સાદી પણ અકસીર દવાઓ એમાં રખાય. જરૂર પડે કે તરત તેનો ઉપયોગ થઈ શકે. એવી સાદી દવાઓના ગુણ જાણવા જોઈએ.

આયોડીન—બાળક પ્રતી જાય અને તેનો પગ ધસાય અને લોહી નીકળે અથવા ચપ્પુ કે છરીથી આંગળી કપાઈને લોહી નીકળે તેવી વખતે ધા ઉપર આયોડીન લગાડ્યું હોય તો પાકે નહિ. આયોડીન લગાડવા માટે એક સળા પર ૩ વીંટાળીને કુચડા જેવું કરવું અને તેનાથી લગાડવું. સોજે ચઢ્યો હોય તેના પર પણ આયોડીન લગાડવાથી સાફ થાય છે. એક આઉંસ પાણીમાં બે ત્રણ ટીપાં આયોડીનનાં નાખીને પીવાથી પેટ સાફ આવે છે. અને ચક્કર આવતા અટકે છે.

દીવેલ કે એરંડીઉં—દીવેલથી જીલાબ બહુ સારો લાગે છે. એ જીલાબ લેતા પહેલાં પેટ હલકું રાખવું. રાત્રે સુતા પહેલાં અથવા સવારે ઉઠીને તરત એક કે જરૂર પડે તો બે ચમચા જેટલું દીવેલ દુધ સાથે લઈ લેવું. ઘણાં લોકોને દીવેલની વાસથી ઉલટી જેવું થાય છે. અડધું તો આ મનનું જ કારણ છે. પણ દીવેલમાં લીંબુના રસનાં ચાર પાંચ ટીપાં કે તજના અરકનું ટીપું નાખ્યું હોય તો ઉલટી જેવું નહિ થાય. દીવેલ લીધા પછી ઉપર દુધ કે કંઠ પી જવું. અથવા તજ કે એલચી ખાવાં એનાથી મ્હોડામાંથી દીવેલનો રવાદ જતો રહેશે.

દાંતનાં મૂળીઆં નખાળાં હોય તો તે માટે પણ દીવેલ કાયદા-કારક છે. રૂના નાના પોતા પર દીવેલ લઈ પોતું અવાળાં પર રોજ રોજ જોરમાં ધસવાથી મૂળીઆં મજબુત થાય છે.

બાળકની ખોપરીનાં હાડકાં એકમેક સાથે બરોબર જોડાયલાં હોતાં નથી. તેથી એના માથામાં ધબકધબક થાય છે. તે જગા ઉપર દીવેલવાળું રતું પોતું મુકવાથી એ ધબકારા ધીમા પડે છે. ગરમીના દિવસમાં બાળકને માથે તેવું રતું પોતું મુકવાથી માથે થંડક રહે છે. વળી બાળકને શરદી થઈ હોય અને નાક બંધ થઈ જતું હોય ત્યારે દીવેલ સહેજ ગરમ કરીને નાકે લગાડે છે અને સુંઘાડે છે તો નાક છુટું થાય છે. બાળકને પેટમાં દુખતું હોય તો નામરવેલના

પાન ઉપર દીવેલ ચોપડી, પાનને ગરમ કરી પોટે બાંધી દેવાથી સારા શેક થાય છે. આ પ્રમાણે દીવેલના તો બહુ ઉપયોગ છે.

બોરીક પાવડર—આંખ દુખવા આવી હોય ત્યારે સ્વચ્છ પાણી ઉકાળી, એક ખાલા પાણીની અંદર બોરીક પાવડર ચપટી નાંખી, તેનાથી આંખ ઘોઈએ તો સાફ થઈ જાય છે.

ધા પડીને લોહી નીકળ્યું હોય તો બોરીકના પાણીથી ધા ઘોઈ ઉપર બોરીકનો ભૂકા ભભરાવીને પાટો બાંધી દેવો. એનાથી ધા રૂઝાય છે. ધૂળથી ભરેલાં જળાં દાખવા હાનિકારક છે.

પોટેશિયમ પરમેંગેનેટ—આ કાળાશ પડતા જાંબુડી રંગનો ભૂકો હોય છે. તે ઝેરી છે. પાણીમાં એની એકાદ કણી નાખી જોશો તો તે પાણીમાં ઓગળી જશે અને પાણીનો રંગ ગુલાબી બનાવી દેશે. આ ભૂકામાં એવો ગુણુ છે કે રોગનાં જંતુને મારી નાંખે અને પાણીમાં કચરો હોય તેને તળીયે બેસાડે. આપણાં શહેરોમાં નળ હોય છે તે નળનું પાણી વૉટરવર્કસમાં ચોકખું કરવામાં આવે છે, એમ આગળ એક વાર કહ્યું એ ચોકખું કરવામાં પોટેશીયમ પરમેંગેનેટ વપરાય છે. કુવા, ટાંકાં વગેરેનું પાણી ચોકખું કરવા માટે પણ આ દવા વપરાય છે.

ગામમાં રોગ ચાલતો હોય તેવી વખતે પીવાના પાણીમાં ધરમાં પણ આ દવા નાખવી એ સલાહ ભરેલું છે. માટલા જેટલું પાણી હોય તો તેમાં ઝીણી ચપટી જેટલી દવા નાંખવી. પાણી આછા ગુલાબી રંગનું થવું જોઈએ, ઘેરો રંગ થાય તો દવા વધારે પડી ગણાય, અને નુકસાન કરે. દવા નાખ્યા પછી થોડા કલાક પાણી રહેવા દેવું. વખત જતાં રંગ ઉડવા લાગશે. પછી ગાળીને ખપમાં લેવું. કોલેરા અને ટાઇફાઇડથી આ રીતે બચાય છે.

મધમાખી કે બીજાં જીવજંતુ કરડ્યાં હોય તો તેના ડાંખ ઉપર પોટેશિયમ પરમેંગેનેટ ધસીને ચોપડ્યું હોય તો દરદ મટી જાય છે, અને ડાંખ બળી જાય છે. સાપ કરડે છે ત્યારે પણ આ દવા તેના ડાંખ ઉપર ધસે છે.

આ દવાઓ ઉપરાંત, પેટમાં દુખે તેના ઉપચાર તરીકે લસણ અજમો હોમ; અપચા માટે ચુરણ, માથાના દુખાવા માટે જામ, દાંતના દુખાવા માટે લવિંગનું તેલ વગેરે સાદી દવાઓ તૈયાર જ રાખવી. દરેક કચારે અને કેમ વાપરવી તે બધું જાણવું જોઈએ.

ચોકખું ૩ હંમેશાં ધરમાં રાખવું જોઈએ. દવા ચોપડવા માટે એ વપરાય છે. તેમ જ ધા ધોવામાં પણ હાથને બદલે રૂથી ધોવું સાઈ. વળી ધા ઉપર બેરીક લગાડો પછી તેના ઉપર ૩ મૂકીને પછી જ પાટો બાંધવો. જેમનાથી બને તેમણે કાલન વોટર પણ હંમેશા ધરમાં રાખવું. શરદી, ગભરામણ વગેરે પર સુંઘવાથી ગુણ થાય છે.

જે ભંડારીઆમાં દવાઓ વગેરે રાખ્યાં હોય તે કબાટની ધૂળ થોડે થોડે દહાડે સાફ કરવી અને એનું બારણું બંધ જ રાખવું. એટલે બહુ ધુળ ઉડી જ ન શકે. દવાની સીસીમાં દવા ભરતા પહેલાં ગરમ પાણીમાં ખુબ સારી રીતે ધોષ નાખવી. પછી તેમાં દવા ભરવી તે પછી તેના ઉપર દવાના નામની ચીઠ્ઠી લખીને ચોંટાડવી. પીવાની દવા ન હોય ને માત્ર ચોપડવાની હોય તો તેમ લખવું. અને જે ઝેરી દવા હોય તો તેના ઉપર લાલ રંગની ચીઠ્ઠી ચોંટાડી એ ચીઠ્ઠી ઉપર મોટા અક્ષરે 'ઝેરી' એમ લખવું. ધરમાં દરેકને કહી રાખવું કે લાલ રંગની ચીઠ્ઠીવાળી સીસીને હાથ પણ ન અડકાડવો, નહિ તો અકરમાત થઈ બેસે. દવા પીવાની પ્યાલી વાપરતાં પહેલાં અને પછી સ્વચ્છ પાણીથી ધોષ જ નાંખવી, અને પછી ભંડારીઆમાં મુકી રાખવી, એટલે પુટે પણ નહિ અને મેલી પણ ન થાય.

આંખમાં નાખવાનાં ડીપાંતી દવા હોય કે ગળામાં ચોપડવાની દવા હોય કે પીવાની દવા હોય તો તે દરેક વખતે કેટલી કેટલી વાપરવી કેમ લગાડવી, કેમ પીવી, વગેરે માહિતી એ દવાની સીસી ઉપરના કાગળ ઉપર જ લખવી એટલે બધાને વાપરતાં આવડે. તોપણ બાળકના હાથમાં અથવા ગમે તેના હાથમાં તો દવાના ભંડારીઆની કુંચી જવા ન દેવી.

## પ્રકરણ ૩.

### કેટલીક સાધારણ માંદગી.

સાધારણ માંદગી ધરના જ ઉપચાર કરીને મટાડી શકાય છે. દાકતરની સલાહ અને મદદ મળી શકે તો વધારે સારું, પણ જો ન મળે તો એવી વખતે દાકતર વગર ચાલે જ નહિ અને કંઈ કરી જ ન શકાય એવું ન રાખવું જોઈએ. આપણી અક્કલ વાપરીને ધરગથ્થુ ઇલાજ લેવા જોઈએ. જ્યારે ત્યારે દાકતરને બોલાવીએ એવી સ્થિતિ પણ આપણી ન હોય, તેવી વખતે હાથ જોડીને બેસી રહેવું ન પડે એ ધ્યાનમાં રાખીને સાધારણ ઉપચારોનું જ્ઞાન તો મેળવેલું હોય તો જ સારું. થોડીએક એવી સાધારણ માંદગી વિષે આપણે વિસ્તારથી જોઈએ.

ટાઢીઓ તાવ—આ તાવનું નામ મેલેરીયા છે. એ તાવ ચઢતા પળેલાં દરદીને ખુબ સખત તાઢ વાય છે માટે એનું નામ ટાઢીઓ તાવ પડ્યું છે. એ તાવનો ફેલાવો મચ્છરથી થાય છે, માટે ધરમાંથી મચ્છર દૂર થાય તે માટે પહેલાં જ ઉપાયો લેવા જોઈએ. ધરના આંગણા આગળ કે ધરમાં કોઈ પણ ઠેકાણે પાણી ભરાઈ ન રહે તે ખાસ જોવું જોઈએ. કારણ કે ભરાઈ રહેલા સ્થિર પાણી ઉપર જ મચ્છર પોતાનાં ઈંડાં મૂકે છે. જો કદાચ કોઈ જગ્યાએ પાણી ભરાઈ રહેતું હોય તો તેના ઉપર દર અડવાડીએ એક વાર ધાસલેટ છાંટવું. એમ કરવાથી ધાસલેટની ગંધથી મચ્છર ત્યાં ઈંડાં મૂકવા



નહિ આવે અને જો મહેલેથી મુકેલાં હશે તો માસલેટથી એ ઈંડાને નાશ થશે. વધારે સંભાળવા ખાતર જો બની શકે તો ધરનાં દરેક જણે રાત્રે મચ્છરદાની વાપરવી. સંખ્યાકાળે પથારી કરતી વખતે મચ્છરદાની બરોબર અંખેરી નાંખવી અને પથારી ઉપર બાંધીને ચારે બાજુથી બરોબર ખોસવી. એક પણ મચ્છર અંદર ન જવો જોઈએ અને સુતી વખતે મચ્છરદાની ખોલવી પડે તો પણ ઝટ પાછી ઢાંકી દેવી. મચ્છરદાની ઉજળી રાખવી અને ફાટેલી ન રાખવી જોઈએ.

આટલી સંભાળ લેવા ઉપરાંત જો બહુ મચ્છર હોય તો દર અઠવાડીએ કવીનીનની બે ગોળી ગળી જવી. આપણા દાદીમાના જંડારીઆમાં કવીનન રાખવું જોઈએ. કવીનીનને બદલે કરીઆતું પણ વાપરી શકાય. એ આપણી દેશી દવા છે, અને બહુ જ કડવી તો લાગે પણ આપણા શરીરને અનુકૂળ હોય અકસીર હોય છે. ગામડામાં ચોમાસું પૂરું થાય ત્યારે ધણીવાર ટાઢીઆ તાવનો વાવર ચાલે છે. તે લોકો ઉપાય તરીકે દર અઠવાડીએ એક વાર લીમડાનાં પાતરાંને વાટીને તેનો રસ કઢાડીને પીએ છે. આ પણ બહુ જ સારો ઉપાય છે, કરીઆતું તો દાકતરો પણ આપે છે, દાકતરો એને ‘ચીરાટ’ કહે છે. કરીઆતું પણ અઠવાડીએ એક વાર લીધાથી ટાઢીઓ તાવ ખીલકુલ આવતો નથી. દેશી દવામાં ‘સુદર્શન’ પણ તાવ માટે બહુ સારી દવા છે. એનો જૂકો પણ આવે છે અને ગોળી પણ આવે છે. જૂકો પાણીમાં ઉકાળીને પીવો હોય તો તેમ પણ થઈ શકે અથવા ફાકવો હોય તો તેમ પણ થઈ શકે. સુદર્શન અને કરીઆતું એ બે દવાઓ પણ દાદીમાના જંડારીઆમાં રાખવી જોઈએ, કવીનીન કરતાં એ બે દવામાં એક વધારે ફાયદો છે કે કવીનીનથી ધણાં લોકોને ધુન્નરો થાય છે, ચક્કર આવે છે અને કાનમાં બહેરાશ આવે છે; તેમાંનું કાંઈ જ આ બે દવાથી નથી થતું, આ બે દવાથી તો ઉલટી તાજગી આવે છે. વળી તે સસ્તી છે.

આટલું બધું કરીએ તોતો ટાઢીઓ તાવ આવે નહિ, પણ કાંઈ ગરમત થઈ ગઈ હોય અને કદાચ આવે તો ઉતરતા લગી દુધ સિવાય કાંઈ જ ખાવું પીવું નહિ. તાવમાં દુધ ન આપવાનો વહેમ ખોટો છે. ટાઢીઓ તાવ ધણું ખરું એક દિવસ આવીને બીજે દિવસે ઉતરી જાય છે, વળી પાછો ત્રીજે દિવસે આવી ચોથે દિવસે ઉતરી જાય છે, આમ એકાંતરીઓ હોય છે. જે દિવસે ઉતરી જાય તે દિવસે સુદર્શન કે કરીઆતું કે કવીનામન લેવું. અને જે દિવસે તાવ ન હોય તે દિવસે પણ આરામ જ લેવો, નહિ તો મનને લીધે ફરીથી તાવ આવે.

શરદી, ઉધરસ, ચોરીઆ વગેરે—ચોમાસાના બેજથી, બીનાં કપડાં પહેરી રાખવાથી, ચોમાસામાં કે શીઆળામાં સામસામી ખુલ્લી બારીની વચ્ચે સુવાથી, ન્હાઇને તરત પંખો ખાવાથી, તીખું ખાવાથી, ખરાબ તેલ ખાવાથી કે ઋતુના ફેરફારથી શરદી થઈ આવે છે. શરદીમાં નાક ગળે છે, માંથું ભારે થઈ જાય છે, આંખમાંથી પણ પાણી પડે છે, ગળામાં દુખે છે અને ઉધરસ પણ થાય છે. શરદી થઈ હોય તોણે ટાઢીઓ તાવ ન આવે તે માટે વધારે સાવચેત રહવું. કરીઆતું કે સુદર્શન કે કવીનામન લઈ લેવું. યુકેલિપ્ટસ નામનું તેલ આવે છે તેનાં બે ટીપાં પ્યાલીમાં લઈ, બાકીનું પાણી ઉમેરી પી જવું, અને યુકેલિપ્ટસનાં થોડાં ટીપાં એક હાથરૂમાલમાં કે કપડાના કકડામાં લઈ સુંઘ્યા કરવું. રાત્રે સુતા પહેલાં ગરમ પાણીમાં એક લીંબુનો રસ કઢાડીને તેમાં મધ થોડું નાંખી પીવું.

શરદી થઈ હોય ત્યારે નાક સાફ કરવાને ખાસ કાળજી લેવી જોઈએ. દિવસમાં ઘણી વાર નાક સાફ કરવું. અને ગરમ પાણીથી નાક તેમ જ હાથ ધોઈ નાખવા. જ્યાં ત્યાં નાક સાફ કરવાની ટેવ ધણીને હોય છે. એ કુટેવનો ત્યાગ કરવો. શરદી દૂર કરવા માટે એક ઉપચાર બહુ સારો છે.

એક પચાલામાં હુંકાળું પાણી લઈને નાક પાસે ધરીને ઉંચો

આસ લઈ પાણી નાકમાં લેવું. પછી હાથવતી નાક બંધ કરી મ્હોડા વાટે પાણી બહાર કહાડવું. આમ ત્રણ ચાર વાર કરવાથી નાક તદ્દન સાફ થાય છે અને શરદી મટી જાય છે. ઘણાં માણસોને આ ઉપચાર કરતી વખતે ગુંગળામણ થાય છે. તેઓ મ્હોડા વાટે પાણી પાછું કહાડવાને બદલે નાક વાટે જ પાછું કહાડે છે. એમ કરવાથી નાક થોડુંક સાફ થાય ખરું.

શરદીથી ઘણી વાર ગળામાં સોજો આવે છે. આપણે તેને 'ચોરીઆ' થયા એમ કહીએ છીએ. અથવા 'કાકડા' કૃત્યા છે એમ પણ કોઇ કહે છે. તેવું થયું હોય ત્યારે ઘણીવાર ખાવાનું ગળે ઉતારતાં દુખે છે. તેવી વખતે પ્રવાહી ખોરાક લેવો, એટલે સહેલાઈથી ગળામાં ઉતરે. ગરમ પાણીમાં ચોકખું મીઠું એકાદ ચમચી જેટલું નાખીને એ પાણીથી કોગળા કરવા. સ્ત્રીસરીન ટેનીન નામની દવા આવે છે તેને મળી શેકે તો એક સળીને છોડે ૩ વીંટાળી તે દવામાં બેળા મળાની અંદર ઉડેથી દવા ચોપડવી. રાત્રે સુતા પહેલાં એક વાડકીમાં થોડુંક દુધ લઈ તેમાં અડધો ચમચો ઘી અને અડધો ચમચો હળધર નાખીને ઉકાળીને ગરમગરમ પી જવું. આ ઉપરાંત જાતજાતના શેક પણ મળા ઉપર કરવાથી અંદરનો સોજો ઉતરે છે. રાઇનું પ્લાસ્ટર કે ફેલેનલના કકડાનો શેક ઘણા કરે છે. કોઇ લોકો તાંદળાની બાજીને બાંસીને તેને જીણા કપડા પર પાથરી તે ગળે બાંધે છે, એ પણ એક તરેહનો શેક જ છે.

ઉધરસ માટે એ ત્રણ સારા ધરગથ્ય ધલાજે છે, પાન, એલચી લવિંગ વરીઆળી, સિંધવ અને જેઠીમધનો ઊંડાળો ઉધરસ મટાડી દે છે. મ્હોડામાં સાકરનો ગાંગડો નાખીને ચુસ્ત્યાં કરવાથી ઉધરસ તેમ જ ચોરીયા નરમ પડે છે. ઉધરસ વધારે દિવસ સુધી ટકે તો દાકતરની સલાહ જલદી લેવી જોઈએ. કેમકે વધી જાય તો નુકશાન કરે. નાનાં બાળકને અજમાની પોટલી કરી છાતીએ શેકવાથી ફાયદો થાય છે.

ઝાડા અને મરડા—ન પચે એવા પદાર્થો આંતરડામાં દાખલ થાય ત્યારે તેનાથી ઝાડા થાય છે. માટે પહેલો ઉપાય તો એવો જ કરવો જોઈએ કે એ પદાર્થ આંતરડામાંથી બહાર જાય. તે માટે દીવેલનો જીલાબ લેવો. ઝાડા ઉપર જીલાબ લેવો તે વાત ધણી ગળે નહિ ઉતરે પણ દીવેલના જીલાબથી આંતરડાના ખુણેખુણા સાફ થઈ જાય છે. જીલાબ લીધા પછી માત્ર પ્રવાહી ખોરાક જ લેવો કારણ કે ધન ખોરાક તો આંતરડાના ખુણામાં બરાબ અને ઝાડા વધારે થાય. ઝાડા થાય ત્યારે આરામ લેવો. અને વધારે વખત ચાલે તો દાકતરની સલાહ લેવી.

મરડામાં અમળાઈ અમળાઈને પેટ આવે છે. મરડો થયો હોય દુધ કે છાસ સિવાય કંઈ જ ખોરાક ન લેવાય. દીવેલનો જીલાબ લેવો. તેમ જ આરામ લેવો, અને દાકતરને બોલાવવા. મરડા વખતે શંખજી અને સાકર ફાકવાથી ફાયદો થાય છે. મરડામાં આંતરડાપર સોળે આવે છે તેથી પેટપર શેક અથવા અળસીનું પોલ્ટીસ ચૂકવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. ઝાડા કે મરડા વખતે ધરનો જળજળ ખાસ કાળજીથી સાફ રખાવવો અને ખોરાક ઉપર માખી ન બેસે તેની સાવચેતી લેવી. આથી ચેપ ફેલાતો અટકે.

આંખો દુખવા આવવી—આંખ દુખવા આવે ત્યારે તેને ચોક્ખા ખોરીકના પાણીથી ધોવી. ગમે તેવા કપડાથી લુછવી નહિ, તેમ જ એક વાર લુછ્યા પછી કપડું બાળી જ નાખવું અથવા ઉકળતા પાણીથી ધોઈ નાખવું. આંખમાં નાખવા માટે દાકતર ટીપાં આપે તો તે નાખવાં. આંખ દુખવાનું દરદ ચેપી છે માટે આંખ આવી હોય તેને ખીન્નંથી દૂર રાખવાં.

અપચો—પાચનના અવયવો બરોબર કામ ન કરી શકતા હોય તો અપચો થાય છે. તે માટે તો દાકતરની સલાહ જ જરૂરી છે. પરંતુ ઘણી વાર ચાવ્યા વગર ખાવાથી કે અનિયમિત ખાવાથી કે

બરોબર રાધિલું ન હોય એવું ખાવાથી પણ અપચો થાય છે. તેવી વખતે કેટલક ધરગથ્ય ધલાજી જાણુમાં હોય તો કાયદો બહુ થાય. અપચા માટે સારામાં સારો ઉપાય તો ઉપવાસ છે. ઉપવાસ એટલે ફરાળ કે એવું પણ નહિ. ખોરાક-માત્ર એકાદ દિવસ માટે-તમામ ખોરાક લાગવાનો. દુધ કે કાફી કે એવો પ્રવાહી ખોરાક લેવાની જરૂર લાગે તો લેવો. પણ જો તે પણ ન લીધો હોય તો પાચનના અવયવોને સંપૂર્ણ આરામ મળે.

અપચાને લીધે ધણાનો જીવ ચુંથાઈ ને ઉલટી જેવું થાય છે. અથવા ધણાને માથું કે પેટ દુખે છે. જીવ ચુંથાતો હોય તો ખાટું લીંબુ ચુસવાથી કે બરફના નાના કકડા ચુસવાથી સારું લાગે છે. ચુરણ ખાવાથી ધણી વાર જીવ ચુંથાતો મટે છે. આદું, કુદીનો, મરી પાપડીઓ ખાર થોડાં થોડાં પાણીમાં ઉકાળી પીવાથી અજીરણ મટે છે.

માથું દુખતું હોય તો કપાળે બામ ધસીને સુંઠ જવાથી ધણી વાર મટે છે. કપાળે લવિંગ કે સુંઠ ધસીને ચોપડવાથી પણ કોષ વાર મટે છે. કેટલાંક લોકો ચંદન કે કેસર કપાળે લગાડે છે અને એમ કહે છે કે ગરમીથી માથું દુખતું હોય તો આ બે પદાર્થો કાયદો કરે. અપચાથી માથું દુખે તો હલકો જીલાબ લેવો.

પેટમાં દુખતું હોય ત્યારે તો હિંગાષ્ટક નામનું ચુરણ સસ્તું વૈદને ઘેર મળે છે તે ખાવાથી મટે છે. પેટે શેક કરવાથી પણ આરામ થાય છે. સુંઠ અને મીઠું અને હીંગ કાફી જવાથી પેટમાં દુખતું પણ મટે અને જીવ ચુંથાતો પણ મટે.

અપચાને લીધે થોડી ઉલટી થાય તેમાં તો હરકત નહિ. કેમકે બગાડ જતો રહે, પણ કોષ વાર વધારે ઉલટી થાય તો માણસને બહુ નબળાઈ આવી જાય, માટે જો વધારે થાય તો પેટ ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર કરી મૂકવું.

નાનાં આળેકોને અપચાને લીધે કરમ થાય છે. તેવે વખતે આળેક કચાટ વધારે કરે અને બરોબર ઉધે નહિ. દાકતરો કરમ માટે એક ખાસ પડીકું આપે છે. તેનાથી કરમ મટે છે. આપણામાં કાચકાં શેકીને મીઠા સાથે ફકાડે છે તેનાથી અગર સુકી કમળકાકડી ઘસીને આપવાથી કરમ મટે છે.

અળાઈ—ગરમીના દિવસમાં શરીરે ઝીણી ઝીણી લાલ ફેલ્લી જેવું થઈ આવે છે. તેને અળાઈ કહે છે. અળાઈથી એવી ખંજવાળ આવે છે કે જાણે નાનાં જીવડાં કરડતાં હોય એવું લાગે. તેથી ‘અળાઈ કરડે છે’ એમ બોલાય છે. શરીર ઉપર પીળી માટી કે ગોપીચંદન લગાડવાથી થંડક થાય છે અને અળાઈ મટી જાય છે. બોરીક પાઉડર લગાડવાથી પણ અળાઈ નરમ પડે છે.

ખસ—દરરોજ સારી રીતે શરીર ચોળીને નહાઈએ તો તો ખસ થવા પામે નહિ. પણ ખસ ઘણી ચેપી હોય છે એટલે એક જણને થઈ હોય તો પછી બીજું માણસ બહુ ચોકખું હોય તોએ તેને સંસર્ગથી ચેપ લાગે જ. ઘરમાં કોઈને ખસ થઈ હોય તો તેણે અને ઘરનાં તમામ જણે કાર્બોલિક સાબુથી ખૂબ ઘસી ઘસીને નહાવું જોઈએ. પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે જેને ખસ થઈ હોય તેણે પોતાનો સાબુ જુદો રાખવો. તેમ જ બનતા લગી નહાવાનાં વાસણ પણ જુદાં રાખવાં, શરીર લુછવાનો ટુવાલ પણ અલગ રાખવો. ખસ ઉપર ગંધકનો મલમ ચોપડવાથી ખસ બળી જાય છે. ખસ ઘણું ખરું લાચની આંગળી ઉપર કે તેની વચ્ચેના સંધામાં થાય છે, માટે તે આંગળી ઉપર અથવા તો આખા હાથ ઉપર પાટો બાંધવો. એટલે તેના ઉપર માખી બેસી ન શકે. ખસવાળા ભાગ ઉપર જો માખી બેસે તો પછી ત્યાંથી બીજે કોઈ પણ ડેકાણે જઈને ત્યાં ખસનો ચેપ લગાડે, આવી રીતે ખસનો બહુ ફેલાવો માખીદ્વારા થાય છે. માટે ખસવાળો ભાગ ખુલ્લો ન રાખવો.

દરાજ—આ પણ ચામડીનો રોગ છે. તેને કેટલાક લોકો દાદર કહે છે. એ ઘણો જ ચેપી રોગ છે. માટે એ દરદવાળા દરદીનાં કપડાં, વાસણ વગેરે બધું જ અલાયદું રાખવું. દરાજ ઉપર આયોડીન થોડા થોડા કલાકે લગાડવું. ધણીવાર માથા ઉપર પણ દરાજ થાય છે. તેવી વખતે વાળ કપાવી નાખવા પડે. નહિ તો વાળને લીધે બરોબર સાફ ન થાય અને દવા પણ બરોબર ન લગાડાય. આ દરદ હઠીલું છે. તે મટીને ફરી ફરી થાય છે માટે તેને માટે બેદરકાર ન રહેવું.

ધા—ચપ્પુ, છરી સુડી કે એવી કોઈ ચીજ વાગવાથી ધા પડીને લોહી નીકળતું હોય તો પહેલાં તો ધા ઉપર પાણીની ધાર કરવી પછી ધા ઉપર ચપીરીટ, કોલનવૉટર, દાર કે એવા કોઈ અરકનું પોતું મૂકવું. તેનાથી લોહી નીકળતું સાધારણ રીતે બંધ થાય છે. પરંતુ કોઈ વાર ન અટકે તો ધા અને હૃદયની વચ્ચે છાતી પાસે જોરથી દોરી કે પટ્ટી બાંધી દેવી, એટલે બહુ વધારે લોહી વહી જતું અટકે.

ધામાંથી લોહી વહી જતું અટકે પછી તેના ઉપર આયોડીન લગાડી દેવું. એટલે પાકે નહિ. બોરીક પાવડર પણ લબરાવીએ તો સાફ. પછી ધા ઉપર પાટો મજબુત રીતે બાંધી દેવો.

દાઝવું—દીવો, દેવતા, કે કોઈ જાતના અગ્નિથી ધ્વજ થઈ હોય તો તરત તે ઉપર ચુનાનું નીતરું પાણી અને તેલ એકઠાં કરીને લગાડી દેવાં. વેસેલાઈન કે ઘી પણ લગાડાય છે. તે ઉપર પણ પાટો બાંધી દેવો.

નસકોરી ફુટવી—નાકમાંથી જોસબંધ લોહી વહી જાય તેને નસકોરી ફુટી કહે છે. અતિશય ગરમ હવાથી અને અતિશય સૂકી હવાથી આ જાતનો અકસ્માત બહુવાર થાય છે: કોઈવાર તળેટી પરથી એકદમ ઉંચા પહાડ પર કે પહાડ પરથી એકદમ તળેટીમાં જવાથી પણ નસકોરી ફુટે છે, કારણ કે હવાના દબાણમાં એકદમ

ફેરફાર થવાથી પણ ધણીવાર નસકોરી પુટે છે. નસકોરી પુટી હોય તો તે માણસને એવી રીતે બેસાડવો કે એના હાથ ઉંચા કરાવવા અને માથું પાછળ ઢળતું રાખવું, તે પછી બીની માટી સુંધાડવી.

આંખમાં કાંઈ પડે તો શું કરવું—આંખ એવો નાણુક અવયવ છે કે તેમાં ઝીણી કણ પણ જો બહારથી જાય તો તે લાલ લાલ થઈ જાય અને તેમાંથી પાણી નીકળે. આંખની પાંપણ કુદરતે એટલા જ માટે નીર્મી છે કે કાંઈ આંખમાં જતું અટકે. કાંઈની આંખમાં કાંઈ પડે તો પહેલાં તો પાણી નીકળતું હોય તે નીકળવા દેવું. ધણી વાર પાણીની સાથે કચરો પણ બહાર નીકળી જાય. જો તેમ ન થાય તો એક નાના પવાલામાં થંડું ચોકખું પાણી ટાય સુધી લેવું. અને પછી તેમાં આંખ બોળવી. પાણીની અંદર ખૂબ વાર આંખ ઉઘાડબંધ કરવી. આથી કચરો ધોવાઇને બહાર નીકળી જશે. પરંતુ કોઈક વાર એવું બને છે કે કચરો પોપચાંની અંદરની બાજુએ ચોંટી જાય છે. તેવી વખતે પહેલાં તપાસી જોવું કે ઉપલા પોપચા પર ચોંટયો છે કે નીચલા પર. જો ઉપલાની અંદર ચોંટયો હોય તો ઉપલું પોપચું આંગળી અને અંગુઠા વતી પકડીને ધીમેથી નીચલા પોપચાની બહારની બાજુ પર ધસવું. આથી કચરો નીચલા પોપચાની બહારની બાજુ ઉપર ચોંટી જશે. અને તે તો આપણે ચોકખા કપડા વતી લુછી નાંખી શકીએ. જો નીચલા પોપચાની અંદર ચોંટયો હોય તો તે પોપચું ઉપલાની બહારની બાજુએ ધસવું. અને ત્યાં કચરો ચોંટી જાય એટલે કપડાવતી લુછી લેવો.

આ બધું કરવા છતાં જો ન નીકળે તો પછી દાકતરને બતાવવું. નાક કે કાનમાં ફાલતું ચીજનું પેસી જવું—ધણીવાર બાળકો રમતમાં મણકા, કાંકરી, સળી કે એવી ઝીણી ચીજો કે નાક કે કાનમાં ઘુસાડી દે છે. અને તે પછી બહાર કઢાડી શકાતી નથી. એવે વખતે કાન, નાક ચોળવાં નહિ. ચોળવાથી તો ચીજ વધારે અંદર



જાય. ઝીણા કાતર જેવડા ચીપીયા આવે છે તે વતી ચીજ સંભાળીને ખેંચી કઢાડવી. અને નહિ તો દાકતર પાસે જઈ કઢાવવી. નાકમાં તો કપડાંનો આમળો કરીને તેની ઝીણી અણી દ્રાલવાથી ઊંક આવી જશે અને તે સાથે પેલી ચીજ બહાર નીકળી પડશે.

પગનું કાંડું મોચવાય ત્યારે શું કરવું—પગનું કાંડું સાત નાનાં હાડકાંનું બનેલું છે. ધણી વાર તેમાંથી એકાદના ઉપરના માંસના પાટાને ઈજા થાય છે ત્યારે તે કરમોડ કહેવાય છે.

મોચવાયલો કે કરમોડાએલો ભાગ ધણી વાર સુજી જાય છે. તે ઉપર તેલ ચોળીને ગરમ પાણીથી શેક કરવો. અથવા હળધર અને મીઠામાં થોડું પાણી નાંખી, ખદખદાવીને તેનો લેપ કરવો, કાંડા ઉપર પાટો બાંધી દેવો અને બનતા લગી એ પગને આરામ આપવો.

ડાંખ—ભરો કે મધમાખી કરડે કે તરત તેનો ડાંખ કઢાડી લેવો. અને તે જગાએ નવસાર (એમોનીયા) ધસવો. કોક્ષનવૉટર કે સ્પીરીટ ધસવાથી પણ દરદ ઓછું થાય છે. પોટેશિયમ પરમેંગેનેટની થોડીક કણી બે ત્રણ ટીપાં પાણીમાં પીગળાવીને ડાંખ ઉપર કે ડાંખની જગા ઉપર ધસવાથી પણ ડાંખનું દરદ મટી જાય છે.

વીંછીના ડાંખ ઉપર પણ નવસાર કે સાદું મીઠું ધસવું. કાર્બોલિક એસિડનાં બે ટીપાં ડાંખ ઉપર મૂકવાથી ડાંખ બળી જાય છે અને દરદ જલદી જાય છે. લોહીમાં ઝેર ચઢે નહીં માટે જોરથી પાટો ઉપર બાંધવો.

સાપ કરડે ત્યારે તો બહુ સમયસૂચકતા વાપરવી પડે છે. સાપના ડાંખની જગા અને હૃદયની વચ્ચે એક જગાએ મજબુત દોરી બાંધી દેવી જોઈએ. જેથી ઝેર હૃદયમાં ન જાય. જો દોરી બાંધવામાં ઝડપ ન કરીએ તો ઝેરી લોહી હૃદયમાં જાય અને ત્યાંથી આખા શરીરમાં વ્યાપી જાય.

દોરી બાંધ્યા પછી ધણી લોકો ડાંખનું ઝેર કાઢ દિ'મતવાન

માણસ પાસે ચુસાવી લે છે. ચુસનાર માણસના મ્હોમાં કોઈ જાતનો કાપો, ફેલ્લી કે ધા ન હોવો જોઈએ. નહિ તો ઝેર તેમાં દાખલ થઈને તે માણસનું મરણ નીપજાવે. ચુસનાર માણસે ઝેરવાળું લોહી તરત થુંકી નાંખવું. ગળામાં એનો અંશ પણ ઉતરવો ન જોઈએ. જો ચુસનાર ન મળે તો ત્યાં અપ્પુથી કાપ પાડી કાપામાંથી લોહી થોડી વાર વહેવા દેવું. તો લોહી સાથે ઝેર પણ બહાર વહી જાય. પછી ઉપર પોટેશિયમ પરમેંગેનેટ ખુબ ધસવું. આથી ડાંખ બળી જશે.

જંતુનાશક દવાનો ઉપયોગ—આપણે આગળ એક વાર વાંચ્યું કે ધરમાં સૂર્યનો તડકો આવે તો રોગનાં જંતુ નાશ પામે, અને ધરમાં આરોગ્ય રહે. સૂર્યનો તડકો રોગનો નાશ કરવાનો કુદરતી ઉપાય છે. પણ તે સિવાય કૃત્રિમ ઉપાયોથી પણ રોગ નાશ પામે છે. કૃત્રિમ ઉપાયોમાં મુખ્ય તો શીનાઈલ, ગંધક, ધાસલેટ, પોટેશિયમ, પરમેંગેનેટ અને આયોડીન છે. એ દરેકનો ઉપયોગ આપણે કેવી કેવી રીતે કરી શકીએ છીએ તે જોઈએ.

શીનાઈલ—શીનાઈલ ડામરમાંથી બનાવે છે. તે કાળાશ પડતા કત્થમ રંગનો ઘટ્ટ પ્રવાહી પદાર્થ છે. એના મોટા સીસા અને સીલબંધ ટીનના ડબ્બા વેચાતા મળે છે. એની વાસ બહુ જ આકરી હોય છે. એક ડોઝ ભરીને ગરમ પાણી લઈ તેમાં એક નાની વાડકી જેટલું શીનાઈલ નાંખવું. પાણી અને શીનાઈલ એકઠાં થવાથી મેલા સફેદ રંગનું પાણી થઈ જશે. જનજર, ખાળ, મોરી એવી એવી જગાએ પાણી છાંટીને જડા સાવરણાથી ધસીને સાફ કરવી. શીનાઈલની આકરી વાસથી બીજી ખરાબ વાસ પણ દૂર થાય છે, અને જંતુ પણ મરી જઈને ચોક્ખી જગા થઈ જાય છે. ન્હાવાની ઓરડી, રસોડું, જમવાનો ઓરડો, વગેરે જગામાં મચ્છર, માખો, ઝાઝાં થવાનો સંભવ હોય છે. માટે ત્યાંની જમીન પણ બનતા લગી શીનાઈલના પાણીથી જ ધોવી.

ગંધક—ગંધક તે પીળા રંગના પાસાદાર કણુ હોય છે. ગંધકની ખાણમાં તો એવા ખુબ કણુ એકઠા થઇને ગદ્દા ને ગદ્દા બનેલા હોય છે. કેઈ ધરની અંદર ક્ષય થાય કે એવા ભયંકર રોગનો દરદી રહી ગયો હોય અને પછી આપણે તે ધર ચોકખું કરીને રહેવું હોય તો તેને પછી ઘોળાવીએ છીએ. તે ઉપરાંત ધરની જમીન, ભીંત અને છતને શીનાઈલિથી ધોવડાવીએ તો વધારે ચોકખું થાય. પરંતુ ઓરડાની હવા પણ તદ્દન રોગરહિત કરવા માટે ઓરડામાં ગંધક આળીને તેનો ધુમાડો કરીએ તો તદ્દન ચોકખી હવા થઇ જાય. એટલી સાવચેતી લેવી પડે કે એ ધુમાડો કરતી વખતે ઓરડામાં કોઇએ રહેવું નહિ. ધુમાડો મ્હોમાં કે શ્વાસમાં જાય તો ગળાને બહુ જ હાનિ કરે છે.

ધાસતેલ—જેવી રીતે ત્રાંબુ, રૂપું, સોનું વગેરે ખનિજ પદાર્થ છે તેવી રીતે ધાસતેલ પણ ખનિજ કહેવાય કારણ કે તે પણ જમીન-માંથી મળી આવે છે. ધાસતેલ પ્રવાહી છે. માટે તેની સોનારૂપા જેવી ખાણ નથી હોતી. પણ કુવા જેવું હોય છે. જેવી રીતે સાધારણ જમીનને ઉંડી ખોદીએ ત્યારે પાણી નીકળે છે તેવી રીતે ધાસતેલ તથા બીજા કેટલાક દેશોમાં કોઇક જગ્યાએ જમીન ખોદવાથી તેલ નીકળે છે. તેને પંપવતી બહાર કહાડવામાં આવે છે. તેની ગંધ પણ જરા આકરી હોય છે. અને તેનામાં બળતા રહેવાની શક્તિ છે.

ખાખોચીયું થયું હોય અને મચ્છર થવાનો ભય હોય ત્યારે ધાસતેલ છાંટવાથી મચ્છરનાં ઇંડાં મરી જાય છે. તેવી જ રીતે ધરની ભાંય ચોકખી કરવા માટે ધાસતેલ છાંટીને સાફ કરી હોય તો રોગનાં જંતુ નાશ પામે છે. રોગીનાં કપડાં, થૂંક વગેરે ખાળી નાખવું હોય તો એમને એમ બાળવા કરતાં તેના ઉપર ધાસલેટ છાંટીને સળગાવી મૂકવું હોય તો જરા પણ રોગ પસરવાનો ભય ન રહે.

પોટેશિયમ પરમેંગેનેટ તથા આયોડીન વિષે તો બીજા પ્રકરણમાં

આપણે વાંચ્યું હતું. આ બધા હિપરાંત ધૂપ, કાર્બોલિક સાણુ, લોખાન, લાઈસોલ વગેરે જંતુનાશક ચીજો છે. ધૂપ અને લોખાન બાળીને તેનો ધુમાડો ઓરડામાં કરવાથી ઓરડાની હવા ચોક્ખી થઈ જાય છે.

કાર્બોલિક સાણુ તેમ જ લાઈસોલ એ બંને શીનાઈલિના જેવા ગુણવાળા પદાર્થો છે. એ બંને પણ ડામરમાંથી જ બને છે. ગંગવાળા દરદીનું કામકાજ ક્યાં પછી બીજે હાથ લગાડતાં પહેલાં હાથ ધોવા જોઈએ. સાદા સાણુ કરતાં કાર્બોલિક સાણુ વધારે સારો, કારણ કે તેમાં જંતુને નાશ કરવાનો ગુણુ છે, એટલે હાથે જંતુ લાગ્યાં હોય તો તેનો નાશ થાય. ખસ કે ખુબ્લી થઈ હોય છે ત્યારે દાકતર એ સાણુ શરીરે યોગવાની સલાહ આપે છે.

લાઈસોલ તો પ્રવાહી હોય છે. તે અને પાણી એકઠાં કરીને દરદીના ઓરડાની બહાર મૂકવાં. ઓરડામાંથી બહાર નીકળીને તરત જ એમાં હાથ ધોઈને પછી જ બીજે હાથ લગાડવાની રીત રાખવી જોઈએ.



## પ્રકરણ ૪.

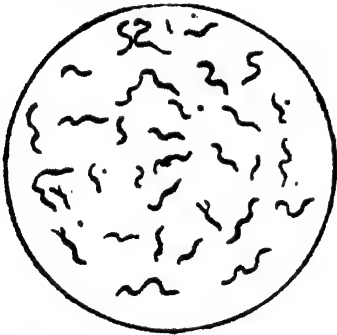
### થેપી રોગ અને તેનો શેલાવો.

કાઈ પણ તંદુરસ્ત માણસના હાથની આંગળી ઉપર સોય બોલી, એક લોહીનું ટીપું કહાડી, સૂક્ષ્મદર્શક કાચ નીચે એ ટીપું તપાસીશું તો તેમાં ત્રણ પદાર્થો દેખાશે. એક તો રંગ વગરનો પ્રવાહી પદાર્થ છે. આપણે ખોરાક ખાઈએ છીએ તે પચીને તેનો આ પદાર્થ બની જાય છે. આ પ્રવાહી પદાર્થમાં લાલ રંગની ખૂબ બધી ચકતીઓ તરતી દેખાશે. લોહીમાંના આ બીજો પદાર્થ.

આ ચકતીઓ એટલી બધી હોય છે કે એને લીધે લોહીના ટીપાનો રંગ લાલ દેખાય છે. લોહીમાં જો આ ચકતીઓ ન હોય તો મૂળ તો તે રંગ વગરનું જ હોય, કારણ કે પેલો રંગ વગરનો પ્રવાહી પદાર્થ તે જ ખરું લોહી તો છે. શુદ્ધ લોહીમાં આ ચકતીઓ લાલ ચટક રંગની હોય છે. શરીરના અવયવોના નકામા પદાર્થો તેમાં ભળવાથી ચકતીનો રંગ જાણુડી જેવો થતો જાય છે, અને આપણે કહીએ છીએ કે અશુદ્ધ લોહી જાણુડી જેવા રંગનું છે. ખરું જોતાં તો ચકતીઓનો જ રંગ બદલાય છે. લોહી તો શુદ્ધ હોય કે અશુદ્ધ હોય તોયે રંગ વગરનું જ રહે છે. આ ચકતીઓ ‘ લાલ કોષ ’ કહેવાય છે. લાલ કોષ ઉપરાંત લોહીના પ્રવાહીમાં થોડા ‘ સફેદ કોષ ’ પણ તરતા દેખાશે. લાલ કોષ કરતાં તેની સંખ્યા બહુ થોડી હોય

છે. અને લાલ કોષનો આકાર તો પૈસા જેવો ચપટો અને ગોળ હોય છે, પણ સફેદ કોષને તો ખાસ આકાર જ હોતો નથી. મમે તેવા અનિયમિત આકારના એ કોષ તો હોય છે. લાલ કોષ લોહીમાં પ્રાણવાયુ લઈ જવા અને લાવવાનું કામ કરે છે. એટલે શરીરના ભાગોને એ રીતે પ્રાણવાયુ પુરો પાડે છે. ત્યારે ઘોળા કોષ જુદી જ જાતનું કામ કરે છે. લોહીમાં કોષ પારકો પદાર્થ આવી પહોંચે તો તેને સફેદ કોષ તરત ખાઈ જાય છે. એટલે એ રીતે સફેદ કોષ પારકો પદાર્થ આવવાથી શરીરને જે નુકશાન થાય તે નુકશાન થતું અટકાવનાર કોષ છે.

કોલેરાનો રોગ થયો હોય એવા કોઈ માણસની આંગળીમાંથી પણ ઉપર પ્રમાણે લોહીનું એક ટીપું લઈને શાસ્ત્રીય રીતે તપાસી જોઈશું તો તેમાં ચાર પદાર્થો દેખાશે. રંગ વગરના, લાલ કોષ અને



કોલેરાનાં જંતુ સૂક્ષ્મદર્શક ચંત્રમાં દેખાડેલાં.

ઘોળા કોષ. એ ત્રણ ઉપરાંત સાત-ડાના આકારનાં ( ૭ ) કેટલાંક જંતુઓ દેખાશે. આ જંતુઓ હરફર કરતાં દેખાશે અને લોહી સુકાઈ જતાં એ પણ હીલચાલ બંધ કરીને મરી જતાં દેખાશે. આ જંતુઓ જીવતાં છે અને ખીજ સાખીતી એ છે કે દર પળે એની સંખ્યા વધતી દેખાશે.

અને થોડીક મિનિટમાં તો અસંખ્ય જંતુઓ થયેલાં દેખાશે. હરફર કરે, સંખ્યામાં વધે અને છેવટે મરી પણ જાય એટલે આ સાતડાના આકારના જંતુ પ્રાણવાળાં છે તેની ખાત્રી થાય છે.

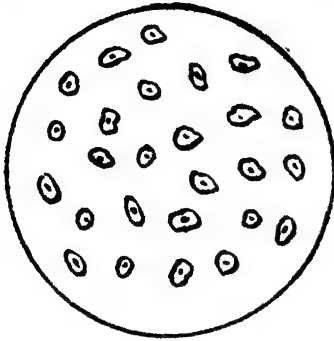
ખીજ કોષ પણ રોગના દરદીનું લોહી તપાસીશું તો તેમાં આ સાતડાના આકારનાં જંતુ નહિ દેખાય. તે ઉપરથી આપણે કહી શકીએ કે આ જંતુ કોલેરાનાં હશે. કોલેરાના દરદીની ઉલટીમાં, ઝાડામાં

તેમ જ પરસેવામાં પણ આ પ્રકારનાં જંતુ માલમ પડે છે. એ દર-  
દીનાં ઝાડા ઉલટી ન્યાં ત્યાં ફેંક્યાં હોય તો શું પરિણામ આવે તે  
હવે જોઈએ. જે જગાએ ફેંક્યાં હોય તે જગાએ માખી ઉડતી ઉડતી  
આવે અને ઉલટી કે ઝાડા ઉપર બેસે. માખીના પગ ઉપર ઝીણા  
ઝીણા ખુબ વાળ હોય છે. આ વાળ ઉપર પેલાં જંતુ ચોંટી જાય છે.  
પછી માખી તો અજળપણે ઉડી જાય છે. થોડે દૂર ધારો કે એક  
રીઝાખીમાં મીઠાઈ ખુલ્લી પડી છે. માખી તેના ઉપર પણ બેસશે.  
અને માખીની તો રીત છે કે જ્યાં બેસે ત્યાં પાંખ કે પગ ખંખેરશે.  
આથી પગ પર ચોંટેલાં પેલાં કોલેરાનાં જંતુ બધાં પેલી મીઠાઈ  
ઉપર પડશે. એટલામાં કોઈ બીચારું નિર્દોષ બાળક આવીને મીઠાઈ  
ખાઈ જશે. એટલે બધાં જંતુ એના પેટમાં જશે અને ત્યાંથી લોહીમાં  
પણ જશે.

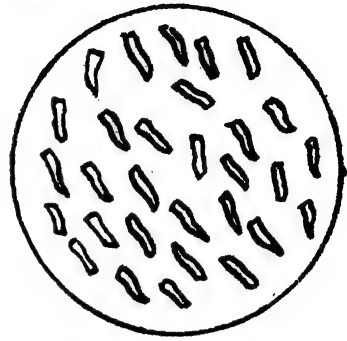
એ બાળકના લોહીમાં પણ સફેદ કોષ તો હોય છે જ. લોહીમાં  
પેલાં પારકાં જંતુને દેખીને સફેદ કોષ તેને તરત ખાઈ જશે. આમ  
ધણું જંતુને તે ખાઈ જશે. જ્યાં સુધી સફેદ કોષ એ પ્રમાણે કોલે-  
રાનાં જંતુને ખાઈ જશે ત્યાં સુધી તો બાળક સલામત છે. પણ  
છેવટે તો સફેદ કોષ પણ થાકી તો જાય ને ! સફેદ કોષ તો થોડા  
હોય અને જંતુ તો ઘણાં હોય છે. એટલે છેવટે સફેદ કોષ કાંઈ કરી  
શકતા નથી, અને જંતુ જીવે છે અને વધે છે. ધીમે ધીમે તેની  
સંખ્યા એટલી બધી થઈ જાય છે કે લોહી બધું એ જંતુવાળું થઈ  
જાય છે અને છેવટે બાળક કોલેરાના રોગનો ભોગ થાય છે. જે  
પેલા દરદીની ઉલટી કે ઝાડા ગમે ત્યાં ફેંક્યાં ન હોત તો આ પરિ-  
ણામ આવત જ નહિ; અને ધારો કે ગમે ત્યાં કોઈ અજ્ઞાન માણસે  
ફેંક્યાં હોત તો પણ જે બાળકની માતા સમજી હોત અને મીઠાઈ  
ખુલ્લી ન રાખી હોત તો તેનું બાળક માંદું ન પડત.

ઠાકતરોએ શોધી કહાડયું છે કે કોલેરાની માફક બીજા દરેક દરેક

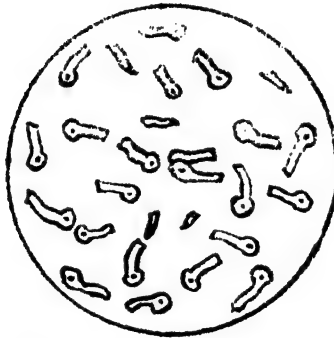
રોગનાં જંતુઓ હોય છે. ક્ષય, શીતળા, ટાઇફોઇડ તાવ, ટાબીઓ તાવ, ઉધરસ, સળેખમ, પ્લેગ, ખસ વગેરે તમામ રોગ તેમ જ દરદોનાં



ક્ષયનાં જંતુ, સૂક્ષ્મદર્શક  
યંત્રમાંથી મોટાં દેખાડેલાં.



ટાઇફોઇડ તાવનાં જંતુ, સૂક્ષ્મદર્શકમાંથી  
મોટાં દેખાડેલાં.



મેલેરીઆનાં જંતુ, સૂક્ષ્મ-  
દર્શક યંત્રમાંથી.

જંતુઓ હોય છે, જો કે તેમનો ઘાટ કંઈ સાતડા જેવો જ નથી હોતો. દરેક રોગનાં જંતુનો ઘાટ જુદો જાતનો હોય છે જ. એટલે ઘાતર લોક તો તે જંતુ કયા રોગનાં છે તે દેખાવ પરથી પારખી શકે છે.

રોગનાં જંતુ બહુ જ ખારીક હોય છે. નરી આંખે આપણે



તેને જોઈ પણ શકીએ નહિ. અને એક ચોરસ ઇંચ જેટલી જગ્યામાં તો લાખો જંતુ સમાઈ શકે. સૂક્ષ્મદર્શક કાચથી જાંઘએ તો જ તે બધાં દેખાય. દરદીના ઝાડા, ઉલટી, પરસેવો, ઉચ્છવાસ વગેરે વાટે એ બધાં જંતુઓ શરીરની બહાર જાય છે, અને માખી, મચ્છર ચાંચણ વગેરે નાનાં જીવડાં અજાણતાં જ તેમનો ફેલાવો કરે છે. ખોરાક, દુધ, પાણી, હવા તેમ જ કપડાં મારફત પણ એ જંતુઓ ફેલાય છે. સામું માણસ જો તંદુરસ્ત હોય તો તેના લોહીમાંના સફેદ કણ એ રોગનાં જંતુ સાથે વધારે લડી શકે છે. અને તંદુરસ્ત ન હોય તો જલદી એ માણસ રોગનો ભોગ બને છે. શરીરમાં રોગનાં જંતુ જાય એટલે તેની અને સફેદ કોષની વચ્ચે લડાઈ જાય છે. સફેદ કોષ જીતે તો રોગમાંથી માણસ બચે; અને જંતુ જીતે તો માણસને રોગ થાય.

જંતુઓ મારફત રોગનો ફેલાવો થાય તેને ચેપ લાગવો કહે છે. અને જે રોગો ફેલાય તે ચેપી રોગો કહેવાય છે. કેટલાક રોગો બહુ ચેપી હોય છે. અને કેટલાક ઓછા હોય છે.

દરદીના શરીરનો કયરો ઠેકાણાસર સાફ ન કરીએ તેમ જ આપણા ઘરમાં ખાવા પીવાની ચીજો સ્વચ્છ રીતે ન રાખીએ તો જ રોગનો ફેલાવો થાય એ આપણે જોયું. માટે બધી બાબતમાં સુધડતા, વ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતા રાખીએ તો જ રોગ ન ફેલાય.

દુધ તેમ જ અન્ય ખોરાક ખુલ્લો કદી ન રાખવો. અને તેના ઉપર માખી ન બેસે તેની કાળજી રાખવી એ બહુ અગત્યનું છે. દુધ મારફત ઘણા ઘણા રોગ ફેલાય છે. ક્ષયનાં જંતુ દુધદ્વારા પ્રસારે છે એમ દાકતરો માને છે. દુધવાળાં ઘેરને એ રોગ થયો હોય કે દુધનું વાસણ સ્વચ્છ ન હોય કે પછી દુધ ખુલ્લું રાખ્યું હોય; ગમે તે કારણે એ રોગનાં જંતુ દુધ મારફત સામા માણસના શરીરમાં દાખલ

આય છે. માટે દુધ ગાળીને અને ગરમ કરીને પછી જ પીવાના કામમાં લેવું જોઈએ. દુધને ઉકારો આવે એટલી ગરમીમાં ગમે તેવાં જાંબરાં જંતુ પણ મરી જાય છે. માટે ઉકાળેલું જ દુધ પીવું સલામત છે. ઉકાળ્યા પછી પણ ખુલ્લું ન જ મુકવું. કારણ કે કાંઈ નહિ તો ધૂળ અને કચરો તો તેમાં પડે જ. તમે જે ઢોરનું દુધ પીતાં હો તે ઢોર રોગી છે કે કેમ તે જાતે તપાસ કરવી. રોગી હોય તો તેનું દુધ ન પીવું.

બીજી અગત્યની બાબત પીવાના પાણીની છે. પીવાનું પાણી સ્વચ્છ કેવી રીતે કરવું જોઈએ તે તો આગળ આપણે વાંચ્યું. ઉકાળીને થંડું પાડેલું પાણી સૌથી સારું છે. કારણ કે ઉકાળવાથી, કાંઈ પણ રોગનાં જંતુ એમાં હોય તો મરી જાય. પાણીની ગોળા કે માટલાં અંદરથી ને બહારથી રોજ વીંછણી નાખવાં. અને પછી ઉકાળેલું પાણી સ્વચ્છ કપડાથી ગળીને અંદર ભરવું. પછી તરત તે ઉપર ચોકખું ઢાંકણ ઢાંકી દેવું. ગોળા ખુલ્લી કદી ન રાખવી જોઈએ. માટલામાંથી પાણી કઢાડવા માટે ચોકખો માંજેલો લાંબા હાથાવાળો ડોઢાઓ રાખવો જોઈએ. નહિ તો ગમે તેવા હાથ પાણીમાં બોળાઈ જાય. ગમે તે વાસણ પણ માટલામાં બોળા બોળીને લેવાની રીત બહુ જ ખરાબ છે. જમતી વખતે લોટામાં પાણી લીધું હોય તો તે પણ પવાલાથી ઢાંકીને જ મૂકવું જોઈએ. કાંઈના પીધેલા પવાલામાંથી એમને એમ ફરીથી પાણી પીવાની રીત પણ ખરાબ છે. હંમેશા પવાલું વીંછણીને જ પાણી પીવાની રીત રાખવી જોઈએ. કાંઈને ક્ષય કે એવો એપી રોગ થયો હોય તે અમુક પવાલાથી પાણી પીએ, અને ને આપણે તે પવાલું ઘોયા વગર જ તેમાં પાણી પીએ તો જંતુ આપણા મ્હોંમાં જ જાય. દરેક જણ પવાલું મ્હોંડે અડકાડ્યા વગર અંદરથી જ પાણી પીએ એ રીત આપણામાં હતી. એ વખાણવા લાયક છે.

ત્રીજી ચોકખાઇ હવાની રાખવી જોઇએ. રહેવાનું મકાન ખુલ્લી હવામાં શોધવું. અને આસપાસ ગંદકી ન હોય તેવી જગા શોધવી. ગંદકી હોય તો તે સાફ કરાવવાની ગોઠવણ કરવી જોઇએ. ધરમાં સૂર્યનો તડકો, હવા અને અજવાળું આખો વખત આવવા દેવું જોઇએ. દિવસમાં ઓછામાં ઓછી એક વાર ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવાનો રીત રાખવી. ગામડાનાં લોકો તો કૂવે પાણી ભરવા જાય ત્યારે એમને તો ખુલ્લી હવા સારી રીતે મળી રહે. પણ શહેરમાં રહેનારાંએ એ બાબતની કાળજી રાખવી જોઇએ. ધરમાં રોજ સવાર સાંજ ધૂપ કરવાથી હવા સારી રહે છે.

ચોથી બાબત કપડાંની. કપડાં હંમેશાં સ્વચ્છ પહેરવાં જોઇએ. આગળ કહ્યું છે કે પરસેવામાં પણ રોગનાં જંતુ હોય છે. પરસેવામાંથી જંતુ કપડાંને ચોંટી. અને જો આપણે તે કપડાં ધોઈએ નહિ તો એ કપડાં જો જગાએ અડકે તે જગાએ જંતુ ફેલાય. વળી, મેલાં કપડાંથી શરીર પણ ગંદું રહે, અને ગંદું શરીર તંદુરસ્ત ન રહે, અને જલદી રોગનો ભોગ થાય. માત્ર પહેરવાનાં જ કપડાં ચોકખાં રાખવાં એમ નહિ. પથારીનાં ગોદડાં, ચાદર, તકીઆ, ગલેફ, ઓડવાનાં, ખેસવાનાં ગાદી તકીયા, તેની ચાદર, ગલેફ, પાથરણાં, બારીબારણાં ને પડદા હોય તો તે, ખુરસી, ટ્રાય કે ટેબલ ઉપર પાથરણાં હોય તો તે બધું જ ચોકખું રાખવું જોઇએ. એ બધાં મેલાં હોય તો તેમાં મેલ સાથે જંતુ ભરાઇ રહે અને પછી માખી આદિ જીવડાંઓ તેના ઉપર બેસી જંતુનો ફેલાવો કરે. પથારીની ચાદર વગેરે તો ખસુસ સ્વચ્છ હોવી જોઈએ. કારણ કે સુનાર માણસનો પરસેવો ત્યાં લાગે. કાઢીએ વાપરેલી ચાદર ધોઈ ન હોય તો ખીજાએ કદી વાપરવી નહિ. એ વાટે રોગનો ફેલાવો જલદી થાય છે. દુવાલ તેમ જ ચાદરો દરેક જણનાં જૂઠાં જોઈએ.

પાંચમી સ્વચ્છતા શરીરની જાળવવાની છે. પાંચમી કહી છે માટે

એની અગત્ય ઓછી છે એવું માનવાનું નથી. પાંચે બાબત સરખી અગત્યની છે. રોજ ન્હાવું ધોવું તે ઉપરાંત આંખ, કાન, નાક, જીભ, નખ, વાળ એ સર્વે સ્વચ્છ રાખવાં જરૂરનાં છે. કોઈની આંખ આવેલી હોય તેની આંખ તરફ આપણે વધારે વાર જોઈ રહીએ તો તેટલામાંએ આપણી આંખ આવે છે. તે ઉપરથી સમજાશે કે એ દરદ તો ખૂબ ચેપી હોવું જોઈએ. આંખણી આંખ હંમેશા ધોઈને સાફ રાખતા હોઈએ તો ચેપ લગવાનો ભય ઓછો રહે.

કાનમાં કચરા ભેગાં બીજા રોગનાં જંતુઓ દાખલ થઈ શકે. માટે કાન પણ સ્વચ્છ રાખવા. સજેખમ પણ આંખના દુખાવા જેટલું જ ચેપી છે. કોઈને સજેખમ હોય અને આપણે તેની પાસે બેસીએ તો તેના ઉચ્છવાસદ્વારા પણ આપણને સજેખમ થાય છે. પણ જો આપણું નાક સ્વચ્છ હોય તો તે ચેપ લાગવાનો ભયજરા ઓછો રહે.

જીભ સ્વચ્છ ન હોય તો મ્હોનો ગંદવાડ પેટમાં જઈને માંદાં પડીએ.

નખ મેલા હોય તો મેલ સાથે જંતુ પણ ભરાઈ રહે અને તે આપણા ખાવાનામાં જાય. તેમ જ જે જે વસ્તુને આપણે અડકીએ તેમાં જાય અને ફેલાવો પામે. વાળનું પણ તેવું જ છે.

દરેક રીતની સ્વચ્છતા રાખી હોય તો રોગનો ચેપ લાગવાનો ઓછો ભય રહે છે.

જો ઘરમાં અને કુટુંબમાં જ કોઈને ચેપી રોગ કે દરદ હોય તો તો બહુ વધારે સાવચેતી રાખવી પડે. એનાં ખાવા પીવાનાં વાસણ જીદાં જ ઠરાવી રાખવાં. અને તે સાફ કરવાં તે પણ જીદી જગાએ; અને પછી અલગ જગાએ જ રાખી મૂકવાનાં. આપણાં ખોરાક પાણી હંમેશા ઢાં કેલાંજ રાખવાં. દરદીને જ્યાં ત્યાં થૂંકવાની ના કહેવો અને પીકદાનીમાં જ થૂંકે કે ઉલટી કરે એવું તેને કહેવું. તેની થૂંક, ઉલટી, ઝાડા વગેરે ધાસલેટ છાંટી બાળી મૂકવાં, અને તેવાળાં

વાસણ પણ સાફ કરી. ફીનાઇલ છાંટીને, બાજુએ રાખવાં જો બની શકે તો દરદી માટે જુદો જનજર રાખ્યો હોય તો સાફ. અને નહિ તો લાકડાનું ખોખું અને પાટ (જેને ઇંગ્લીશમાં કમોડ કહે છે.) તેવી પાટ વાપરે તો વધારે ઠીક પડે.

દરદીના ઓરડામાં માવજત કરનાર સિવાય બીજા કોઇએ બનતા લગી જવું નહિ, અને જો કોઇને જવું પડે તો તેણે તેમ જ સારવાર કરનારે દરદીના ઓરડામાંથી બહાર આવતાં જ પોતાના હાથપગ લાય-સેલ વાળા પાણીથી કે કાર્બોલિક સાબુથી ધોઇ નાખવા. દરદીની પાસે વધારે વાર રહેવું પડ્યું હોય તો કપડાં પણ બદલી નાખવાં.

દરદીનાં કપડાં, ઓડવાનાં, પાથરવાનાં, વગેરે જુદી જગ્યાએ લઇ જઈ ઉકળતા પાણીમાં કાર્બોલિક સાબુ વડે ધોવાં અને પછી અલા-યદાં સુકવવાં. અને સુકાય એટલે અલગ જગ્યાએ મૂકવાં. માવજત કરનારનાં કપડાં પણ ધરનાં બીજા બધાંનાં કપડાંથી અલગ ધોવાં, સુકવવાં અને મૂકવાં.

ચેપી રોગના દરદીને અલગ ઓરડામાં રાખી તેના પલંગ, ગોદડાં વગેરે સહુ ચીજો અલગ જ રાખવી જોઈએ. જો ક્ષય જેવો રોગ હોય અને મહીનાઓ કે વરસો સુધી દરદી માંદો રહે તો પણ બધું જ અલગ રાખવાને ચુકવું નહિ. ક્ષયના દરદીને આનંદમાં રાખવા ઘણી વાર ધરનાં માણસોને તેની પાસે બેસવું પડે છે. તેની બહુ હરકત નહિ પણ તેવી વખતે તેનો શ્વાસ આપણા શ્વાસમાં ન જાય કે બોલતાં બોલતાં એની થૂંક આપણા ઉપર ઉટે નહિ એટલી સા-વચેતી લઇ સહેજ દૂર જ બેસવું; અને તેને ઉધરસ આવે અને થૂંકવું પડે તો પાસે એક પીકદાની રાખવી. આ પીકદાનીમાં થોડું ફીનાઇલ કે ધાસલેટ રાખવું. એટલે થૂંક તેની અંદર પડતાં તરત જ જંતુ મરી જાય અને બહાર પ્રસરવા ન પામે. થૂંકતી વખતે પીકદાની દરદી પોતાના મોઢાડાની પાસે લઇ જાય એવું તેને કહેવું. નહિ તો આજી.

બાજી ઊઠા ઉડે. ક્ષયવાળા દરદીઓના થૂંકમાં જ તે રોગનાં જંતુ હોય છે. તેમાંથી શ્વાસ વગેરે વાટે બીજાના શરીરમાં જઈ તે રોગ ફેલાય છે માટે બ્યાં ત્યાં તે થૂંકે નહિ તે બહુ જ સાચવવું.

જો કમનસીબે આપણા ઘરમાં કોઈનું ચેપી રોગથી મરણ થાય તો તેણે વાપરેલી સર્વ ચીજોને બનતા લગી તો બાળી જ નાખવી. પણ જો સારો પલંગ વગેરે હોય અને બાળવાનું ન બની શકે તો સઘળાને શીનાઈલ અને ઉકળતા પાણીથી ખૂબ ધોઈ, સાતઆઠ દિવસ-હર તડકામાં મૂકવું. ઘરને ફીનાઇલથી ધોઈને પછી ધોળાવવું કે રંગાવવું. વળી ચુનામાં અને રંગમાં શીનાઇલ ભેળવ્યું હોય તો વધારે સાફ. પથ્થરની કે લાદીની જમીન હોય તો ફીનાઇલથી ધોઈ નાખવી અને લીંપણ હોય તો આખું ઉખેડાવો, ફીનાઇલ ઊંટી, ફરીથી લીંપાવવું. ફરીથી લીંપતી વખતે ગારમાં શીનાઇલ ભેળવવું. પછી ધોળા-યલા અને સાફ થએલા ઘરમાં ગંધકનો ધુમાડો સાત આઠ દિવસ-રોજ સવારસાંજ કરવો. પછી સાતઆઠ દિવસ ઘર તદ્દન ખુલ્લું રાખી અંદર પૂરતો તડકો આવવા દેવો અને છેવટે ધૂપ વગેરે કરી, સ્વચ્છ હવા કરીને પછી જ રહેવા જવું.

બાડાનું ઘર લેવું હોય અને તેમાં આપણી પહેલાં કોઈ ચેપી રોગ વાળો માણસ રહેતો હોય તો તે ઘરમાં રહેવા જતા પહેલાં પણ ઉપર માફક જ સ્વચ્છ કરવું.

આપણે સર્વ બાળક હતાં ત્યારે આપણને શીતળા ટંકાબ્યા હતા તે તો બધાંને ખબર હશે. એ શેને માટે ટંકાવવામાં આવે છે તે ખબર છે ? શીતળાનો રોગ બહુ જીવલેણ છે. જો તેનાથી મૃત્યુ ન થાય તોએ ધણીવાર તેનાથી આંધળાં થયાં છે, કાણાં થયાં છે અને બીજી ધણી રીતે અપંગ થઈ જવાય છે. માટે તેનાથી બચવા માટે કાંઈ ઉપાય કરવો જોઈએ એમ દાકતરોને લાગ્યું. શીતળા કેવા થાય છે તે તો તેમ જોયા છે ને ? લાલ મોટામોટા ફાંદા જેવું

થાય છે. અને તેમાં ચીકણો રસ ભરાય છે. આ રસ જે બીજા કોઈ માણસને લાગે તો તે માણસને શીતળા થાય. એટલે આ રસ તે જ ચેપ ફેલાવનાર મુખ્ય વસ્તુ છે. દાકતરોએ ખુબ પ્રયોગ અજમાવ જોયા અને છેવટે શોધી કહાડ્યું કે કોઈ પ્રાણીને શીતળા થયા હોય તો તેમાંનો રસ કે ચેપ લઈને તેમાંથી જરાક જેટલો સામા પ્રાણીના શરીરમાં જે દાખલ કર્યો હોય તો એ ચેપ તે પ્રાણીના આખા શરીરમાં ફેલાય અને તેના લોહીમાં એવો ગુણ આવે કે બહારથી પછી કોઈ પણ રીતે શીતળાનાં જંતુ કે ચેપ ગમે તેટલાં આવે તોએ તે પ્રાણીને કંઈ જ ન થાય આ જરા નવાઈ જેવું તો છે. ચેપ જે છેક નજીવા જેટલો સામાના શરીરમાં જાય તો જ તેની અસર ધાર્યા પ્રમાણે થાય અને સામા માણસને પછી ગમે તે થાય તોએ એ રોગ ન થાય. પણ જે ચેપ વધારે પ્રમાણમાં સામાના શરીરમાં જાય તો તદ્દન જીવું જ પરિણામ આવે. અને તરત એ રોગ થાય માટે દાકતરોએ જે માપ નક્કી કર્યું છે તે જ પ્રમાણે દાકતર પાસે કે તેના માણસ પાસે જ શીતળા ટંકાવવા. શીતળા ટંકાવવાથી ઘણે ભાગે તો શીતળા થતા જ નથી. પણ જે કવચિત નસીબ જોગે થાય તોએ બહુ જોરમાં થતા નથી અને તેથી મરણ કે અપંગતા થતાં નથી.

બાળક એક વર્ષનું થાય તે પહેલાં તેને શીતળા ટંકાવી જ દેવા જોઈએ. જેમ વધારે બચપણમાં ટંકાવીએ તેમ વધારે સારું, કેમકે જરા સમજણું થાય તો ખંજવાળે અને ખોતરી નાખે. શીતળા ટંકાવ્યાને સાત વરસ થઈ ગયાં હોય અને ગામમાં બહુ જ એનો વાવર ચાલતો હોય તો ફરીથી ટંકાવવા જોઈએ. કેમકે સાતેક વરસે એની રસીની અસર ઓછી થઈ જાય છે.

પ્લેગની રસી પણ ઘણાંએ મુકાવી હશે. કોઈ માણસને પ્લેગ થયો હોય તેના લોહીમાંનું સત્ત્વ દાકતરો એક નાની સીસીમાં ભરી લે છે પછી જેને રસી મુકાવવી હોય તેના હાથમાં ઝીણી સોય વાળ

પીચકારી વતી એ સત્વ, લોહીની નસમાં ધુસાડી દે છે. પ્લેગવાળા માણસના લોહીનું સત્વ તંદુરસ્ત માણસના શરીરમાં જવાથી તેના શરીરમાં થોડાં પ્લેગનાં જંતુ દાખલ થયાં હોવાને લીધે તંદુરસ્ત માણસ એ જંતુથી દેવાય છે. જેથી એ જંતુ પછીથી વધારે પ્રમાણમાં તેના શરીરમાં જાય તોએ તેને કંઈજ અસર થતી નથી. એટલે કે તેને પ્લેગ થતો નથી અને જો કવચિત થાય તો પણ બહુ નરમ થાય છે.

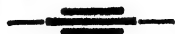
આટલા માટે જ જો ગામમાં પ્લેગ ચાલતો હોય તો દરેક માણસે રસી મૂકાવવી જ જોઈએ. તો પછી તેને તે રોગ થશે નહિ.

શીતળા અને પ્લેગની માફક ખીજા ઘણા રોગો અને દરદીની રસી મૂકવામાં આવે છે. કોઈમાં રોગનો એપ લાગે સામા માણસના શરીરમાં અમુક પ્રમાણમાં દાખલ કરે છે અને કોઈમાં લોહીનું સત્વ સામાની નસમાં દાખલ કરે છે. આ બંને રીતે સામે માણસ એ રોગથી બચે છે. ટાઇફોઇડ કે વિષમ જ્વર, મલેરીયા, એનીમિયા વગેરે ઘણા લયંકર રોગોથી બચવાનાં આ સાધન દાકતરો અને વિજ્ઞાન-શાસ્ત્રીઓએ શોધેલાં છે. હાલમાં તો કોલેરા અને ટાઇફોઇડ રોગ અટકાવવાની રસીને બદલે રસીની અમુક ગોળી ગળી જવાની નવી શોધ થઈ છે. એ ગોળી ગળનાર માણસ એક કે બે વરસ માટે એ રોગથી સલામત બની જાય છે.

આપણા ઘરમાં કોઈ માંદું પડે અને થોડા દિવસ થાય તોએ કંઈ ફેર ન જણાય અથવા તો ચિહ્નો ઉપરથી આપણને એમ લાગે કે તેને શીતળા, કોલેરા, ટાઇફોઇડ, ક્ષય કે એવો કાંઈ એપી રોગ થયે છે તો તરત દાકતરની સલાહ લેવી કે કેમ વર્તવું. દાકતરો કંઈ દેવ નથી કે ભરેલાંને જીવાડે કે કોઈને અમર બનાવે પણ અમુક કારણથી અમુક રોગ થાય છે તેટલું એ કહી શકે અને અમુક રોગ થયો હોય ત્યારે સામાન્ય રીતે દરદીની કેમ સારવાર કરવી તે



કહી શકે. માટે દાકતરને બોલાવવામાં આજસ ન કરવું જોઈએ અને શ્રદ્ધા રાખીને દરદીને પણ શ્રદ્ધા રાખવા કહેવું જોઈએ. શ્રદ્ધાથી અડધી માંદગી મટી જાય છે.



## પ્રકરણ ૫.

### તાત્કાલિક ઇલાજ.

અકસ્માત વખતે શું કરવું એ વિષય ચોપડીમાંથી વાંચીને આવડે એવો નથી. એ બાબત તો કરી બતાવવી જોઈએ. ચોપડીમાંનું વાંચેલું અકસ્માત વખતે કામ નથી આવતું. ઘણીવાર એવું બને છે કે કોઈને ચોપડીનું જ્ઞાન બરોબર હોય છતાં રસ્તામાં તે કોઈ માણસનું હાડકું ભાગેલું જોય કે કોઈની ઘોરી નસમાંથી લોહી વહી જતું જોય કે ડૂબતું માણસ જોય તો પણ તેને કંઈ કરવાનું સૂઝતું નથી. આવો માણસ કે આવી બાધ કંઈ કામની ન કહેવાય. અકસ્માત જોતાં જ જે સમય સૂચકતા વાપરી, હાથ લાગે તે ચીજોનો ઉપયોગ કરી, મઠ્ઠે લાગી જાય તેનું જ શીખેલું સાર્થક છે. બાકી આપણે આટલું એક પ્રકરણ શીખવાથી દાકતર તો થઈ જવાનાં જ નથી, અને દાકતર બનાવવાનો હેતુ પણ આપણો ન હોય.

કોઈ પણ જાતનો ઘા કે કાપો પડ્યો કે આંખમાં કાંઈ ચીજ પડી હોય કે પગ મચ્છાયો હોય ત્યારે શું કરવું જોઈએ તે તો ત્રીજા પ્રકરણમાં આપણે વાંચ્યું હતું. તે ઉપરાંત કોઈના ગળામાં કાંઈ અટકી પડ્યું હોય કે હાથે પગે ઘસારો ચયો હોય કે માણસ બેભાન થયું હોય તેવી વખતે શા ઇલાજ લેવા તે જાણવું જોઈએ. કારણ કે એવા અકસ્માત ઘણી વાર બને છે. ગળામાં કાંઈ અટક્યું હોય—એવી વખતે તરત જ ગળા આગળનું બટન ખોલી નાંખવું અને પછી આંગળી કે ચમચી વતી ચીજ બહાર કાઢવાનો યત્ન કરવો. તેમ ન નીકળે તો બોચીને વાંસો ઠોકવો અને તો પણ ન નીકળે તો દાકતરને બોલાવવા.

જો ગળામાં ચીજ અટકવાને લીધે દરદીને ગુંગળામણુ થતી હોય અને તે જુરો જુરો થઇ જતો હોય અને શ્વાસ અટકતો હોય તો ચીજ બહાર કઢાડવામાં વખત ન ગુમાવવો. પણ અંદર ઉતરી જઈ શકે તો તેમ કરવું. બટન, મણુકો કે એવી નાનકડી ચીજ કાઢી ગળા ગયું હોય તો તરત જ દીવેલ પાવું. સોય, ટાંકણી કે કાચ કે એવી અણીવાળી ચીજ ગળા જવાઇ હોય તો દીવેલ ન આપવું. તે વખતે એરોડટની જાડી કાંજી, મલાઈ, એવું સુંવાળું ખવડાવવું. દરદીને ઉધું લટકાવવાથી પણ કાઈ વાર ચીજ પાછી નીકળી આવે છે.

ધસારો—બાળક દોડતાં દોડતાં પડી જાય ત્યારે ધુંટણુ અને કાણી ધસાઇને ઉઝરડા પડે છે. તેના ધસારા ઉપર થડો કે ગરમ બીનો શેક કરવો. અને આયોડીન લગાડી દેવું.

થંડા શેકમાં એમ કરવાનું કે ચોકખું લુગડાનું પોતું ખૂબ થંડા પાણીમાં બોળી, સહેજ નીચોવી, ધસારા ઉપર મૂકવું. બે મિનિટ પછી પાછું બીજું પોતું એમ મૂકવું.

ગરમ શેકમાં એવું કરવાનું કે તપેલી ઉપર નાનો દુવાલ મુકવો, એવી રીતે કે તેના બે છેડા તપેલીની બહાર બે બાજુએ લટકે, પછી ફેલેનલનો ગરમ કકડો તપેલીમાં દુવાલની ઉપર મૂકવો. પછી ઉપરથી ઉકળતું પાણી રેડવું. તે પછી દુવાલ બે છેડેથી પકડી નીચોવવો. જેથી તેની સાથે ફેલેનલનો કકડો પણ નીચોવાય. પછી એ કકડો પહોળો કરી ધસારા ઉપર મુકવો. બે મિનિટ પછી એવી જ રીતે તૈયાર કરેલો બીજો કકડો મુકવો. એમ એક પછી એક થોડો વખત સુધી મૂકયાં કરવું. ફેલેનલનો કકડો ન હોય તો સુતરાઉ કપડું કે રૂંડ પણ ચાલે. ખખળતા પાણીની તપેલી પર ચાળણી મૂકી તે પર દુવાલ મૂકે તો તેમાંનો કકડો પણ વરાળથી બીંજાય, અને શેક થાય.

બેલાન થવું—માણસ બેલાન થાય છે ત્યારે લોહી તેના ડોકામાં જતું અટકી પડે છે. તેને લીધે તે શીકકું અને ઘોળું થઇ જાય છે.

બેભાન માણસને ચત્તો સુવાડી, પગ ઉંચા રખાવવા. ગળા અને ખભા અગાડીનાં કપડાં ઢીલાં કરી નાંખવાં. પછી એમોનીઆ સુંઘાડવું અને મ્હોડે પાણીની છાલક મારવી. દરદીને ભાન આવે કે તરત આકરી મ્હા કે કોરી આપવી. જો બેભાનવસ્થા ઉપરાંત કોઇ ઠેકણેથી લોહી પણ વહેતું હોય તો મ્હા કોફી ન આપવાં.

સખત લૂ—ગરમ પવનમાં માથું ખુલ્લું રાખવાથી તથા ગરદનનો નીચલો ભાગ ખુલ્લો રાખવાથી લૂ લાગી જાય છે. લૂ લાગવાથી કોઇવાર એકદમ ચકકર આવીને બેભાન થઇ જવાય છે, અને કોઇવાર ધીમે ધીમે બેભાન થવાય છે. ઉલટી પણ થાય છે, મ્હોડું લાલચોળ થઇ જાય છે, ચામડી સુકીને ગરમ થઇ જાય છે અને ખૂબ તાવ મ્હોડે છે. આવી જાતનું થયું હોય ત્યારે દરદીને એકદમ થંડકમાં લઇ જઈ, ખુબ હવા આવવા દેવી, અને આસપાસ માણસો ટોળે ન વળે તે જોવું. ગળા અને છાતી ઉપરથી કપડાં ઢીલાં કરી નાંખવાં અને માથું ઉંચું રાખવું. માથું ગરદન અને છાતી ઉપર થંડા પાણીની છાલક મારવી. એટલું કરવાથી ભાન આવશે. પછી ગરદન ઉપર થંડા પાણીની ધાર કરવી. થોડીવાર ભાન રહ્યા પછી કોઇવાર માણસ ફરી બેભાન થાય છે, માટે જોતાં રહેવું. અને જો ફરીથી બેભાન થાય તો પાછી પાણીની છાલક માર્યા કરવી.

ઝેર—જાણતાં કે અજાણતાં ઘણાં લોક ઝેર ખાઈ જાય છે. ઝેરની અસર દૂર કરવા માટે તો દાકતર જ બોલાવવા પડે, તો પણ તેના આવતા લગી આપણે કંઈ કરવું જોઈએ, નહિ તો દરદી મરી જાય. ઝેર પીનારને ઉલટી કરાવી નાંખીએ તો ઘણું ખર્ચ તે બચી જાય છે. પરંતુ કોઇવાર તો દરદીના હોઠ અને મ્હોડું ઝેરથી બળી ગયું હોય છે. તેવી વખતે ઉલટી કરાવવી શકે નહિ,

ઉલટી કરાવવાની ત્રણ રીતો છે. (૧) હુંફાળા પાણીના એક પવાલામાં એક ચમચો ભરીને દબેલો રાઈ નાંખવી, અને પાઈ દેવું.

અથવા (૨) પવાણું ભરીને હુંદાળા પાણીમાં બે મોટા ચમચા ભરીને મીઠું નાંખી પાષ દેવું. અથવા દરદીના ગળામાં ઉડેથી આગળી કે પીંછું લઈ જઈ ઉલાળો ખવડાવવો.

તે પછી જો દરદી ભાનમાં હોય તો, તેના ગળાને આરામ થાય એવું કાંઈ પીવા કે ખાવા આપવું. દાખલા તરીકે દુધ, ઈડાનો ઘોળો ભાગ, મલાઈને લોટ એકઠાં કરેલાં અથવા તેલ. તેલમાં તો મીઠું તેલ કે ઓલીવ તેલ પીવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. ઓલીવ તેલ બજારમાં દવાબાળા રાખે છે. જો કોઈ દીવાસળી ખાઈ ગયું હોય અને તેના ફેસફરસનું ઝેર ચઢ્યું હોય તો તેલ ન આપવું. ઝેરનું જોર ઓછું કરવા માટે બહુ જ આકરી ચઢા બહુ ખપ લાગે છે. નાના વાસણમાં મુઠી ભરીને ચઢા નાંખી, ઉકાળીને આપવી.

તેજબનું ઝેર, કે વાસણનો કાટ લેવાઈ ગયો હોય તો સોડા, ચાક કે ચુના વતી કોગળા કરાવીને પછી એ ત્રણમાંથી એકાદ ચીજ પીવાડવી.

અને જો આલ્કલીનું ઝેર જેવું કે કોસ્ટીક પોટાશ એમોનીઆ લેવાઈ ગયું હોય તો લીંબુના રસના કોગળા કરાવી, તે પીવા આપવો, લીંબુનો રસ ન મળે તો સરકો પણ ચાલે. સરકામાં અડધો અડધ પાણી નાંખવું.

સોમલનું ઝેર ચઢ્યું હોય તો ઉલટી કરાવવી પછી તેલ પાવું.

અફીણ કે ધંતુરો ખાધાથી ઝેર ચઢ્યું હોય તો રાત્રના પાણી કે પીંછાથી ઉલટી કરાવવી. ચઢા કોફી પાવાં. કપૂર વધારે પ્રમાણમાં ખવાય તો પણ અફીણ જેવા ઉપચાર કરવા.

ધણીવાર ઝેરને લીધે ગળું સુજી જઈને ગુંગળામણ થઈ જાય છે. એવી વખતે ગળે શેક કરવો અને થંડું પાણી થોડું થોડું પીવા આપવું.

દાકતરને બતાવવા માટે ઉલટી રાખી મૂકવી. અને દરદીની આંખની કીકી પહોળા છે કે કીચી તે જોધને યરોબર દાકતરને કહેવું. જેમબને તેમ જલદી દાકતરને બતાવવું.

લોહીનું વહેવું—ઉડા ધા થધને લોહી વહી જતું હોય તે જોધને ધણુનિ ચકકર આવે છે. પણ મન મજબુત રાખી આપણે બેશુદ્ધ ન થવાને માટે નિશ્ચય કરવો.

આપણે જાણીએ છીએ કે લોહીની નસ ત્રણ પ્રકારની હોય છે. ધમની શિરા અને કેશવાહિની. કાઠવાર ધમની કપાધ તેમાંથી લોહી વહે છે તો કાઠવાર શિરા કપાય છે. અને ધા બહુ હિડા ન હોય તો કેશવાહિની કપાય છે. ત્રણે જાતના ધામાંથી લોહી જુદી જુદી રીતે વહે છે. લોહીનો રંગ અને વહેણ ઉપરથી શું કપાયું છે તે ખબર પડી શકે છે.

ધમનીમાંથી નીકળતું લોહી લાલ ચટક રંગનું હોય છે. અને આચકા સાથે નીકળે છે, તથા તે કયાંથી વહેતું આવે છે એ તપાસીશું તો જણાશે કે હૃદય તરફથી આવે છે. તે પુવારા પેઠે વહે છે.

શિરામાંથી નીકળતું લોહી ભુરાશ પડતા રંગનું હોય છે. અને આચકા વગર નીકળે છે. તેનું વહેણ હૃદય તરફનું જણાશે. અને તે સ્વસ્થપણે વહે છે.

કેશવાહિનીનું લોહી મેલા લાલ રંગનું દેખાશે. અને ટીપે ટીપે બહાર આવે છે. સાધારણ નાના ધામાં તો કેશવાહિની જ કપાય છે.

દરેક પ્રકારના વહેણને બંધ કરવાનો પહેલો ઉપાય તો એ જ કે આંગળી અને અંગુઠા વડે ધા જોરથી દાબી દેવો. બનતા લગી ધા વાળા ભાગને હૃદય કરતાં ઉંચે રાખવો. જો ધમની નો ધા હોય અને એવી જગાએ હોય કે આંગળી અંગુઠાનું જોર ન ચાલે તો ધા અને હૃદયની વચ્ચેની એક જગા પસંદ કરી, તેની નીચેના

હાડકા સાથે જોરથી ધમનીને દબાવી દેવી. શિરાનો ધા હોય અને તે પણ આંગળી અંગુઠા વચ્ચે ન દબાય તો હૃદય અને શિરાની વચ્ચેની જગા પસંદ ન કરતાં, હૃદયથી દૂરમાં દૂર જે છેડા હોય તે છેડા આગળથી શિરાને નીચલા હાડકા સાથે ચપટ દબાવી દેવી.

આંગળી અને અંગુઠાના દબાણથી જો લોહી વહેતું અટકે નહિ તો એક બીજો ઉપાય છે:-નાનો પથરો અથવા લાકડાનો ટુકડો એક કપડાના કકડામાં વીંટાળીને ધાની પાસે લોહીની નસ ઉપર 'દબાણની જગા' એ મૂકવો. ( દબાણની જગા હવે પછી મળાવીશું. ) તેને એકાદ મોટા રૂમાલ વતી શરીર સાથે બાંધી દેવો. ખૂબ દબાણ કરવા માટે એક નાની લાકડી કે સોટી એ હાથરૂમાલમાં ભેરવી રકુની માફક ફેરવવી. અને રૂમાલ જેટલો સખત થાય તેટલો કરવો. ઢીલો ન થઇ જાય માટે તેના ઉપર વળી એક પાટો બાંધી રાખવો. આ ઉપાયને ટુર્નિકે નો ઉપાય કહે છે. પરંતુ ટુર્નિકેનો ઉપાય શરીરમાં ગમે ત્યાં ન અજમાવાય. ધમની જ્યાં આગળ ચામડીની બહુ નજીક હોય જેથી હાડકાં સાથે દાબી શકાય એવી જગાએ જ કરાય. એવી જગા શરીરમાં ઘણી છે. અને તેને દબાણની જગા કહે છે, દબાણની જગાઓ આપણે જાણવી જોઇએ.

૧. ખભા ઉપર કે બાહુમાંથી લોહી વહેતું હોય તો તે અટકાવવા માટે દબાણની જગા ગળાની હાંસડીની પાછળ વચ્ચે આવ્ય છે.

૨. બાહુના નીચલા ભાગમાંથી લોહી વહેતું અટકાવવા માટે ખભા અને કોણીની વચ્ચે દબાણ કરવું.

૩. જંઘ ઉપર કે પગ ઉપરથી લોહી નીકળતું અટકાવવા માટે કમરથી એક વેંત નીચે બંને જંઘમાં અગાડીના ભાગમાં દબાણની જગા છે.

બીજી દબાણની જગાઓમાં વધારે જરૂરની તો ત્રણ છે, એક જડબાના ખુણામાં, બીજી કાનની અગાડી અને ત્રીજી કાનની પાછળ.

આ બધી દબાણની જગા ઓપડીમાં વાંચવા કરતાં પ્રત્યક્ષ જોવાથી વધારે સમજાય.

લોહી વહેતું અટકે એટલે ચોકખા રૂને લાયસોલમાં બોળીને તેનાથી ધા ઘોઈ નાખવો. પછી બોરીક વાળું રૂ ધા ઉપર મૂકવું, એ રૂ કોઈ નહિ મૂકતાં પાણીમાં ભીનું કરી મૂકવું, તે ઉપર ચોકખો પાટો બાંધી દેવો. વધારે લોહી વહે અને ધા મોટો હોય તો તાકીદે દાકતરની સલાહ લેવી.

પાટો ઉકેલતી વખતે ખેંચતાણુ નહિ કરવી. હુંદાળા પાણીમાં રૂ પલાળી તેનાથી ધા ઉપર ચોટિલું રૂ વગેરે ભીનું કરી ધીમે ધીમે કહાડવું.

કોઈ વાર ફેફસાંમાંથી કે જઠરમાંથી લોહી નીકળે છે. ફેફસાંમાંથી વહેતું લોહી ઘેરા લાલ રંગનું અને શીણુ શીણુ વાળું હોય છે, અને તે થૂંક જોડે નીકળે છે. જઠરમાંથી નીકળતું લોહી કાળાશ પડતું હોય છે અને ખોરાકની સાથે ઉલટી વાટે નીકળે છે. જઠરમાં ધણો વખત સુધી પડી રહ્યા પછી બહાર નીકળે તો તો કોશીનો ભૂકો ભીનો થયો હોય ત્યારે જેવો દેખાય તેવો જ દેખાવ એનો લાગે છે. એવી રીતે અંદરના અવયવોમાંથી લોહી નીકળે ત્યારે દાકતરને બોલાવવા અને તે આવે ત્યાં સુધી દરદીને થંડકમાં, ખુલ્લી હવા મળે તેમ પાસું ફેરવાવીને સુવાડી રાખવો. તેનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં અને પગ ગરમ રાખવા. તેને બરફની ઝીણી ઝીણી કટકી ચુસવા આપવી, અથવા થંડું પાણી ચમચી વતી પાવું. ફેફસાંમાંથી લોહી વહેતું હોય તો છાતી ઉપર થંડાં પોતાં મૂકવાં, અને પેટ ઉપર ગરમ પોતાં મૂકવાં. જો જઠરમાંથી વહેતું હોય તો પેટ ઉપર થંડાં પોતાં મૂકવાં. દરદીને બોલવા દેવો નહિ. શરીરની શિરા કે ધમનીમાંથી લોહી નીકળ્યા કરતાં ફેફસાં કે જઠરમાંથી નીકળતા લોહીની ગંભીરતા ધણી છે અને તે સંબંધમાં દાકતરની સલાહ તાત્પર્યથી લેવી.

હાડકાંનું ભાગવું તથા સંધિમાંથી ઉતરવું—

હાડકાંને બે રીતે ધન થાય છે. કાં તો તે ભાગી જાય છે અથવા તો તે સંધિમાંથી ઉતરી જાય છે. જે ઉતરી જાય તો તે બહુ બચકર નહિ. પણ ભાગ્યું હોય તો તે વધારે સંભાળવું પડે. ભાગેલાની નિશાની એ કે:—

૧. તે અવયવ તદ્દન નકામો થઈ પડે.
૨. બહુ દરદ થાય.
૩. ભાગેલી જગા સુજે.
૪. જે ભાગ સ્થિર હોવો જોઈએ તેમાં હલન ચલન થાય.
૫. ભાગેલા હાડકાંના કકડા એકમેક પર ચઢી જવાથી તે અવયવ ટુંકો થઈ જાય.
૬. ભાગેલા હાડકાવાળા અવયવને જરાક પણ હલાવતાં હાડકાં ધસાવાનો ખરર ખરર અવાજ થાય.

આ બધી નિશાનીમાંથી થોડીક જણાય તો એ ખબર તો પડે કે હાડકું ભાગ્યું જ છે. અને ધારો કે ન ભાગ્યું હોય અને માત્ર ઉતરી જ ગયું હોય તોએ ભાગેલા જેવા ઉપચાર કરવામાં કાંઈ નુકશાન નથી.

કોઈ વાર ભાગેલું હાડકું અવયવમાં પેસી જવાથી લોહી પણ નીકળે છે, તેમાં ધન વિશેષ રહેલી છે. તેવે વખતે દાકતરની જરૂર પડે.

માત્ર હાડકું ભાગ્યું હોય તો એ દાકતરની તો જરૂર પડે જ. પરંતુ દાકતર આવી પહોંચે તે પહેલાં આપણે તો એટલી કાળજી લેવી કે ભાગેલું હાડકું અંદર કશે બોકાય નહિ.

હાડકું ભાગ્યું હોય ત્યારે દરદીને જરા પણ હાલવા દેવો નહિ. લોહી વહેતું અટકાવવા માટે કપડાં કહાડવાં પડે તો બનતા લગી તો કાપી નાંખવાં. અથવા કહાડવાં જ હોય તો બહુ સંભાળ લેવી પડે.



ભાગેલાં હાડકાં કામ ચલાઉ ગોઠવીને બાંધી દેવા માટે જાપાને લાંબા વીંટી શકાય અથવા લાકડાની ચીપો મળી શકે તો તે અથવા પાતળાં પાટીઆં પણ ચાલે. જે ભાગ ઉપર વાગ્યું હોય તેની બે બાજુના સાંધા સુધી પહોંચે એટલા લાંબાં પાટીઆં જોઈએ. ભાગેલા ભાગની ઉપર હાથરમાલ કે રૂંદે એવું કાંઈ પોચું કપડું મૂકીને બે બાજુએ પાટીઆં મૂકી ભાગેલો ભાગ પાટીઆં જોડે બાંધી દેવો. જો બાહુનું હાડકું બાગ્યું હોય તો આવી રીતે પાટીઆં જોડે હાથ બાંધ્યા પછી પણ ઝોળીમાં હાથ રખાવવો. જેથી બાહુ લટકતો ન રહે અને તેને આરામ મળે.

એક બે જાતના પાટા બાંધતાં પણ આવડવું જોઈએ. લાંબા પાટાની વાત બાજુએ રાખી આ ચોપડીમાં આપણે ત્રિકોણ પાટા વિષે જ કહીશું. ત્રિકોણ પાટો આશરે બે હાથ જેટલો લાંબો હોવો જોઈએ. અને ટોચના છેડાથી તે તળીઆ સુધીની તેની પહોળાઈ એકાદ હાથ તો જોઈએ.

ઝોળી—બાહુમાં વાગ્યું હોય અને ઝોળી બાંધવી હોય ત્યારે પાટાનો એક છેડો સાબળ ખભા ઉપર મૂકવો અને બીજો છેડો નીચે જાતી ઉપર લટકતો રાખવો. ટોચનો છેડો ધ્રુવ થએલા હાથની નીચેથી લઈને કાણીની પાછળથી આગળની બાજુએ કહાડવો. પછી જાતી ઉપર લટકતો છેડો આગલા હાથ ઉપર થઈને ધ્રુવવાળા ખભા ઉપર થઈને પહેલા છેડા સાથે ગરદન આગળ બાંધી દેવો. તે પછી ટોચનો છેડો કાણીની આગળ સેફ્ટી પીનથી (ચીપીઆ જેવી તૈયાર આવે છે) ખોસી દેવો. હાથનો પંજો કાણી કરતાં ઉચો રહે એવી રીતે સખત ઝોળી બાંધવી.

જડબાનો પાટો—ત્રિકોણ પાટાને પહોળાઈમાં ચોવડો વાળવો. પછી જડબાને ઠીક ગોઠવી, પાટાનો વચ્ચેનો ભાગ દાઢી નીચે મૂકવો. તે પછી એક છેડો માથા ઉપર લઈ જઈ બે છેડા કાન અગાડી મળે.

એમ કરવું. ત્યાંથી લાંબા છેડાને આડો લઈ જઈ દાઢી ઉપર થઈ સામેના કાન અગાડી લઈ જવો. ટુંકો છેડો માથાની પાછળ લઈ જઈ લાંબાને મેળવવો અને ત્યાં ગાંઠ મારવી.

હાડકું ઉતરી જાય એટલે સાંધામાંથી ખસી જાય તે. તે વખતે દરદ થાય છે અને સાંધા આગળથી પણ અવયવ ખરાબર ફરતો નથી અને સ્થિર થઈ જાય છે. વળી સાંધાનો આકાર જ બદલાઈ જાય છે અને અવયવનું કદ બદલાય છે. હાડકું ઉતરી ગયું હોય ત્યારે ઠીક કરવાનો પ્રયત્ન ન કરવો, પણ જેમનું તેમ રહેવા દઈ દાકતરને બોલાવવા.

આધાત:-ખરાબ ખબર સાંભળીને અથવા તો બચાંકર અકસ્માતથી મહારાઈ જવાથી માણસને આધાત લાગે છે અને તે બેશુદ્ધ થઈ જાય છે. તેવી વખતે તેની નાડી બહુ ધીમી પડી જાય છે, શ્વાસ ધીમો પડી જાય છે, ચામડી બીની અને ચીકણી થઈ જાય છે અને મ્હોડું શીકકું પડી જાય છે.

આધાતવાળા દરદીને ગરમ ઓડવાનાં ઓરાડી કરીને ગરમી આપવી. તેની સાથળ વચ્ચે અને પગ ઉપર ગરમ પાણીનો સીસો કે કોથળા મૂકી ગરમાવો આપવો. તેના પગ તેના માથા કરતાં ઉંચા રાખવા અને તેને ગરમાગરમ કોફી પાવવી.

ફેફડે:-તેમાં દરદી એકદમ પડી જાય છે. તેના મ્હોડાનો રંગ ઝાંખો અને કાળો પડી જાય છે. અને તેના મ્હોડામાંથી ફીણ નીકળે છે. તે હાથ પગ વગેરે પહોળાં કરી દે છે.

આના ઉપચારમાં પહેલાં તો ગળા ઉપરનાં અને છાતી ઉપરનાં કપડાં ઢીલાં કરી નાખવાં, પછી તેના ઉપલા અને નીચલા દાંતની વચ્ચે કાંઈ મૂકવું. કેમકે નહિ તો એની જીભ કચરાઈ જાય. તેને લાનમાં લાવવા માટે પાણીની ઝાપટો મારવી.

ડૂબેલા માણસનો શ્વાસોચ્છવાસ ચલાવવો:-

માણસ પાણીમાં ડૂબી ગયું હોય પરન્તુ થોડી જ વારમાં જો તેને કોઈ બહાર કહાડી લાવે તો તેનો જીવ જતો રહેા છે એવું ન માનવું. શ્વાસ પણ અટકી ગયો હોય છતાં, તેને બચાવી શકાય છે. માણસને પાણીમાંથી બહાર કાઢવામાં આવે કે તરત દાકતરને બોલાવવા મોકલવું. તેમ જ ગરમ ઓડવાનાં, સુકાં કપડાં, વગેરે મંગાવવું. પણ તે આવતા પહેલાં તેનો શ્વાસોચ્છવાસ ચલાવવો જોઈએ અને ગરમી લાવવી જોઈએ.

દરદીનાં કપડાં બીનાં હોય તે ઉતારવાની પણ રાહ ન જોતાં નીચેની પદ્ધતિથી તેનો શ્વાસ ઠેકાણે લાવવો:— દરદીને જમીન ઉપર લાંબો સુવાડવો. છાતી નીચે ગડી કરી લુગડું મૂકવું અને તેના હાથ માથાની ઉપર લાંબા કરીને મૂકવા. મ્હોડું એક બાજુ ફેરવવું. પછી દરદીની એક બાજુએ આપણે ઘુંટણ ઉપર બેસવું. દરદીની કમર ઉપર પાસે પાસે હાથ એવી રીતે મૂકવા કે અંગુઠા સમાંતર રહે, અને જોડાજોડ રહે. તે પછી આપણે જરા ઊંચાં થઈ આપણે બધો જ ભાર પણ હાથ ઉપર મૂકવો. એક, બે અને ત્રણ ગણતા સુધી આપણું બધું જોર દરદીની કમર ઉપર આપવું. તે પછી તરત પાછાં ઘુંટણ ઉપર બેસી જઈ બધો ભાર દરદી ઉપરથી લઈ લેવો પણ હાથ ખસેડવા નહિ. એક અને બે ગણતા સુધી આમ કરવું. આ પ્રમાણે ભાર મૂકવો અને લઈ લેવો એમ અટક્યાં વગર કર્યા જ કરવું. ભાર મૂકવાથી ફેફસાંમાંની હવા બહાર નીકળી જશે અને ભાર લઈ લેવાથી ફેફસાંમાં હવા ભરાશે. આ પ્રમાણે એક મિનિટમાં બાર વાર ભાર મૂકવા લેવાની ક્રિયા કરવી. જ્યાં સુધી માણસ પોતાની મેળે શ્વાસોચ્છવાસ લેતો થાય ત્યાં સુધી આ ક્રિયા કર્યા જ કરવી. તે પછી ફરીથી શ્વાસોચ્છવાસ અટકે તો ફરીથી આપણે ક્રિયા કરવી. બીજી રીત એવી છે કે દરદીને ચત્તો સુવાડી માથું સહેજ ઊંચું રાખવું. પહોંચ્યા તથા કાણી વચ્ચેથી બે હાથ ઝાલી

માથા લગી લઇ જઇ ખેંચી પાછા છાતી આગળ લાવી કાણી વડે સરીરનો ભાગ દાખવો. એમ મીનીટમાં પંદર સોળ વાર કરવું.

આ પ્રમાણે બરોબર શ્વાસોચ્છવાસ લેવાતો થાય ત્યારે દરદીને પાસું ફેરવી સુવાડી રાખવો.

તે પછી બીનાં કપડાં બદલાવી સુકાં પહેરાવવાં, અને ગરમ ઓડવાનાં ઓરાડવાં. સાથળ વચ્ચે, પગને તળીએ તથા બગલમાં ગરમ પાણીની કોથળી કે સીસો મૂકી ગરમાવો આપવો. તોપણ ગરમી ન આવે તો હાથ પગને રમાલ વડે કે ગરમ કપડા વડે નીચેથી ઉંચે ખૂબ ધસવા. તે પછી ગરમ કોશી, દુધ કે એવું કાંઈ પાવું, ત્યાર પછી દરદીને ઉંઘવા દેવો.

શ્વાસોચ્છવાસ તેમ જ ગરમી લાવતાં લાવતાં ધણીવાર ત્રણ ચાર કલાક પછી થઈ જાય છે. તો એ ધીરજ રાખવી, અને આમ દેખાવે મરણવશ માણસ હોય છતાં આશા ન મૂકી દેવી.

### સામાન્ય નિયમો.

છેવટમાં બે ત્રણ ઉપયોગી બાબત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે.

- ૧ દરેક જાતના ઉપચાર કરતી વખતે હાથ ધોવા જોઈએ. જો કે જ્યાં જીવન મરણનો સવાલ હોય ત્યારે તો હાથ ધોવામાં વખત ગુમાવવો એ મૂર્ખતા કહેવાય. પરંતુ જો ઉપર દવા કરવી હોય કે દરદીના ગળામાં કે આંખે હાથ લગાડવો પડે એમ હોય તેવી વખતે હાથ ધોયા હોય તો વધારે સારું.
- ૨ જ્યારે પછુ ૩ વાપરો ત્યારે મેલું ન વાપરવું. જમીન ઉપર ભૂલમાં એકાદ વાર પડી ગયું હોય તો એ ન વપરાય. નહિ તો ગુણને બદલે અવગુણ થાય.
- ૩ એકવાર વાપરેલું ૩ અને અંદરના પાટા બાળી નાખવા.
- ૪ ફાઇને લોહી વહી જતું હોય કે રૂબેલું માણસ મરી જતું હોય કે કોઈનું હાડકું ભાગી ગયું હોય અને તમને એમ લાગે કે

આજીઆજી ઉમેલાં સર્વે લોક અજ્ઞાન છે અને તમને ઇલાજ આવડતા હોય તો તે માણસો ગમે તેટલું બળડે તોએ તમારૂં જ્ઞાન ઉપયોગમાં અવશ્ય લેવું. અજ્ઞાન માણસો ધણીવાર ઉંધું વેતરે છે.

૫ કાઈ પણ જાતની ઇજા માટે ઇલાજ કરવામાં દરદી પ્રત્યે નમ્રતા રાખવી જરૂરની છે.

દાઝવું:—દાઝવાનો અકસ્માત ઐરાના સંબંધમાં બહુ સાધારણ છે. રાંધતાં, દીવો, દેવતા સળગાવતાં, ચઢા કરતાં એમ અનેક પ્રસંગે દાઝી જવાનો સંભવ હોય છે. તે ઉપરાંત ઘણું ઉંનું ખાવા કે પીવાથી ઐરાં સિવાય પણ સર્વ કોઇને દાઝી જવાનું કોઈવાર બને છે આ અકસ્માત ન બને તે માટે પ્રથમ ધણી જ કાળજી રાખવી. દીવો દેવતા પાસે બેઠાં છીએ અને ગમે ત્યારે દઝાશે એ વાત જરા પણ ભૂલવી નહિ. તેમ છતાં દાઝી જવાય તો શું કરવું તે વિચારીએ. થોડું દઝાયતો ફક્ત ચામડી રાતી થાય છે. એથી વધારેમાં ચામડી પર ફેલ્લા પડે છે અને એથી વધારે દાઝવામાં તે ભાગનું માંસ બળી જાય અને કદાપિ શરીરનો ભાગ કાપલા જેવો પણ થઇ જાય. પહેલા પ્રકારની ઓછી ઇજા હોય તો વેસલીન, તેલ ને ચુનાનું પાણી ધરમાં લગાડે ચાલે. પરંતુ વધારે ભાગ દાઝી ગયો હોય તો તુરત દાકતરની સલાહ લેવી. શરીરમાં ગરમી રહે માટે સારી પેઠે ઓરાડવું. ગરમ પાણીની બાટલીનો શેક કરવો. લુગડાં સળગે તો દોડાદોડ ન કરતાં જમીન પર આજોટવું અને શેત્રંજી, કામળો કે એવું જાડું કાંઈ ઓઢી લેવું; દાઝેલી જગા પાકે નહિ માટે તેલ ને ચુનાના પાણીમાં થોડું કારબોલીક એસીડ નાંખવું.

## વિભાગ. ૪.

બાળક.

પ્રકરણ ૧.

જિંદગીની શરૂઆત.\*

તમે બારમાસીનાં પુલ જોયાં છે ? કાષ્ઠ ઘોળાં અને કાષ્ઠ કાષ્ઠ ઘેરા ગુલાબી રંગનાં હોય છે. એની પાંખડીઓ તોડી નાંખીને તેની વચ્ચે શું છે તે જોયું છે ? પાંખડીઓ તોડી નાખશે તો પુલની વચ્ચે છ લાંબા તાંતણા દેખાશે. તેમાંનો એક વચ્ચોવચ્ચ હોય છે અને પાંચ તેની આજુબાજુ હોય છે. એ પાંચનો ઘાટ સરખો હોય છે અને છઠ્ઠું વચ્ચું જરા જુદી જાતનું હોય છે. એ પાંચ તાંતણા પુકેસર કહેવાય છે. એના ઉપર પીળી રજકણ દેખાય છે ? એ પીળો બૂકો પરાગરજ કહેવાય છે. પેલો છટો તાંતણો સ્ત્રીકેસર કહેવાય છે. તેના ઉપર પરાગરજ નથી હોતી પણ કાંઈ ચીકણું હોય છે. આપણે સ્ત્રીકેસરની ટોચ ઉપર આંગળી લગાડીએ તો આપણી આંગળીએ એ ચીકણો રસ લાગશે. પુકેસરની ટોચ ઉપર આંગળી લગાડીએ તો ચીકણું નહિ લાગે. પણ પીળો પરાગરજ આપણી આંગળી ઉપર ચોંટી જશે. પુકેસરો તોડી નાંખીને એકલા સ્ત્રીકેસર તરફ બરાબર જોશે તો જણાશે કે તેનો છેક નીચલો ભાગ આખા તાંતણાના પ્રમાણમાં જરા વધારે પુલેલો અને જડો છે. એ નીચલા

\* આ પ્રકરણ પ્રથમ પુસ્તકમાંથી આપું લીધું છે.

ભાગને બીજાશય કહેવામાં આવે છે. બીજાશયનાં બે ફાડ્યાં કરીને જોશો તો અંદર જીણા જીણા ખૂબ દાણા દેખાશે. એ દાણા સૂક્ષ્મ બીજ કહેવાય છે.

ફુલ ઉપર પતંગિયાં, લમરા તથા જીવડાંને બેસતાં તો તમે જોયાં છે ને ? એ બધાં ફુલ ઉપર શા માટે આવે છે તે તમને ખબર છે ? ફુલને તળીયે મધ હોય છે તે ચુસવા. એ જીવડાં ઉપર બેસે છે ત્યારે તેમના પગ અગ્નિજ્વાલા જેવાં પુંકેસરને અડકે છે. એટલે પુંકેસરની પરાગરજ તેમને પગે ચોંટી જાય છે. પછી એ જીવડાં ઉડતાં ઉડતાં કે ચાલતાં ચાલતાં બીજા ફુલ ઉપર જાય છે. ત્યાં પણ તેમના પગ અગ્નિજ્વાલા જેવાં ચીકેસરને અડકે છે. ચીકેસરની ટોચ ઉપર ચીકણો રસ હોય છે, તેની સાથે જીવડાંના પગ ઉપરની રજ ચોંટી જાય છે. પછી એ પરાગરજમાંની એક રજ ચીકેસરના તાંતણાની અંદર જાય છે. એ તાંતણો તો પોલો નળી જેવો હોય છે. એટલે તેમાં થઇને બીજાશયમાં જાય છે. બીજાશયમાંના એક સૂક્ષ્મ બીજ સાથે પેટી પરાગરજમાંની રજકણ લગી જાય છે. એ બે એકઠાં થાય છે એટલે બીજ બને છે. આ બીજ ધીમે ધીમે મોટું થાય છે. સાથે સાથે બીજાશય પણ મોટું થાય છે. મોટા થયેલા બીજાશયને આપણે ફળ કહીએ છીએ. ફુલમાંથી ફળ કેવી રીતે થાય છે તે હવે સમજાણ પડી ને ?

વનસ્પતિ અને પ્રાણી એકમેકને બહુ મળતાં આવે છે. પ્રાણીની માફક વનસ્પતિને પણ હવા, પાણી અને ધોરાક જોઈએ છે. આપણે નાક વાટે હવા લઇએ છીએ. તેવી રીતે વનસ્પતિ પાંદડાં વાટે હવા લે છે. આપણે મોઢાથી પાણી અને ધોરાક લઇએ છીએ. તેવી રીતે વનસ્પતિ મૂળીયાં વાટે પાણી અને ધોરાક લે છે. આપણા શરીરમાં ધોરાક પચીને તેનું લોહી બને છે, અને તે લોહીની નસો મારફત શરીરના ખુણેખુણામાં ફેરે છે. તેવી જ રીતે વનસ્પતિની

અંદર પણ ખોરાક પચીને તેનો એક જાતનો રસ બને છે, અને તે રસ ઝીણી નળીઓ વાટે ઝાડના ખુણેખુણામાં ફેરે છે. આપણા શરીરનો નકામો કચરો આપણે નાક વાટે, પરસેવારૂપે ચામડી વાટે તેમ જ મળમૂત્રરૂપે બહાર કાઢીએ છીએ. તે પ્રમાણે વનસ્પતિ પણ નકામો કચરો પાંદડાંમાંનાં છિદ્રો વાટે બહાર કહાડે છે. આ પ્રમાણે વનસ્પતિ બધી રીતે માણસને મળતી આવે છે, ત્યારે વનસ્પતિમાં ફુલ, ફળ અને બી હોય છે તેવું આપણાં શરીરમાં કાંઈ હોવું જોઈએ. ઝાડમાંથી ફુલ, ફલમાંથી ફળ અને ફળમાંથી બી, અને બીમાંથી ફરી નવું ઝાડ કેવી રીતે ઉગે છે તે તમે જાણ્યું. ત્યારે માણસમાંથી પણ નવું માણસ કેવી રીતે બને તે પણ તમારે જાણવું જોઈએ.

બાળકો ત્રણ ચાર વર્ષના થાય ત્યારથી જ તેમને સમજણ પડી જાય છે કે પોતે છોકરો છે કે છોકરી. પરંતુ બાર તેર વર્ષનાં થાય ત્યાં સુધી તો છોકરાછોકરીમાં બહુ ફેર નથી હોતો. બંને રમે છે, દોડે છે, કુદે છે અને બણે છે. પછી જ્યારે છોકરી ચૌદ કે પંદર વર્ષની થાય છે ત્યારથી બે વચ્ચે ફેર પડવા માંડે છે. છોકરી પહેલાં કરતાં વધારે ગંબીર અને શરમાળ બનવા માંડે છે. તેનું શરીર વધારે ધાટીલું અને સુંદર બને છે. તેના મ્હોં ઉપર એક જાતનું તેજ આવે છે. અને શરીરમાં તનમનાટ આવે છે. તેને પોતાને પણ મનમાં લાગે છે કે હવે પોતે બાળક મટીને ધીમે ધીમે સ્ત્રી થશે. આ બધો ફેરફાર માત્ર બહારથી જ થાય છે એવું કાંઈ નથી. ખરો ફેરફાર તો તેના શરીરની અંદર થાય છે.

છોકરીઓના શરીરમાં કમરની તદ્દન નીચે અંદરખાને જમણી અને ડાબી બાજુએ એકેક અવયવ હોય છે. ફુલના બીજજાય જેવા જ એ ભાગો ગણાય. કારણ કે એમાં પણ ઝીણાં સૂક્ષ્મ બીજ હોય છે. છોકરી બારતેર વર્ષની થાય ત્યાં લગી તો એ સૂક્ષ્મ બીજમાં કાંઈ ફેરફાર નથી થતો. પણ ત્યાર પછી એક દિવસ બંને બાજુના અવ-



યવમાંથી એક બે સૂક્ષ્મ બીજ મોટાં અને પાકાં થાય છે. એ બંને અવયવની સાથે એક નળી જોડેલી હોય છે. તેમાં થઈને શરીરની બરોબર વચ્ચે આવેલા બીજ એક અવયવમાં જાય છે. આ બીજ અવયવનું નામ ગર્ભાશય છે. ગર્ભાશયની દીવાલ બહુ જ જાડી હોય છે. તેના ઉપર ઘણી લોહીની નસોનું પડ હોય છે.

ફુલમાં જેમ પુંકેસર ઉપર પરાગરજ પેદા થાય છે, તેવી જ રીતે છોકરાઓના શરીરમાં પણ પરાગરજને બદલે એક જાતનો પદાર્થ પેદા થાય છે.

છોકરીના બીજાશયમાં સૂક્ષ્મ બીજ દર મહીને એકવાર નળીમાં થઈને ગર્ભાશય જવા નીકળે છે. જો રસ્તામાં તેને છોકરાના શરીરમાંના પરાગરજ જેવો પદાર્થ મળે તો એ સૂક્ષ્મબીજ અને એ પદાર્થ બે એકઠાં મળીને ગર્ભાશયમાં જાય. અને ત્યાં એ બેનું એ બી બને. પછી ગર્ભાશય તરફ જવાનો રસ્તો બંધ થઈ જાય. અને પેલું બી ધીરે ધીરે મોડું થાય. મોડું થવા માટે તેને જોઈતું લોહી તથા ખોરાક તેને ગર્ભાશયની દીવાલમાંથી મળી રહે. આ બીનું બીજનું નામ ‘ગર્ભ’ છે. ધીમે ધીમે એ ગર્ભને નાક, કાન, હાથ, પગ વગેરે થાય. અને નવ મહીના પછી તો એ પૂરેપૂરું બાળક જેવું થઈ જાય. અને પછી જન્મે.

સૂક્ષ્મ બીજ દર મહીને એકવાર ગર્ભાશય તરફ જવા નીકળે છે તે તો આગળ કહ્યું છે. હવે જો તે તરફ જતાં તેને પેલો પરાગરજ જેવો પદાર્થ રસ્તામાં ન મળે તો એ સૂક્ષ્મબીજ નકાસું થઈ જાય, અને શરીરની બહાર જ નીકળી જાય. એ નીકળે તે જ વખતે ગર્ભાશયની દીવાલનું પડ પણ ખરી પડે, અને દીવાલમાંની લોહીની નસો વગેરે સાથે બહાર નીકળી જાય. દર મહીને આ બધી ક્રિયા થાય તેને આપણે માસિક મંદવાડ કે અટકાવ કે અડચણ કહીએ છીએ.

ગર્ભાશયની દીવાલનું જીનું પડ નીકળી ગયા પછી નવું પડ

પાછું અને છે. અને દર મહીને નકામાં સૂક્ષ્મ ખીજની સાથે શરીરની બહાર નીકળી જાય છે.

આ રીતે દર મહીને થવા માંડે પછી છોકરી ધીમે ધીમે સ્ત્રી જેવી થવા માંડે છે. તેનાં હાડકાં મજબુત થવા છે અને શરીરના ખીજના અવયવો પણ મજબુત થાય છે. તેની સાથે સાથે છોકરી વર્તણૂકમાં અને સ્વભાવમાં શરમાળ, ગંભીર અને મૃદુ અને છે. છેવટે પાંચ વરસે એના શરીરના ફેરફારો પૂરા થઈ રહે છે અને તે સ્ત્રી બને છે.

ધણા લોકો એમ ધારે છે કે માસિક ફેરફાર શરૂ થઈ જાય એટલે છોકરી મોટી થઈ ગઈ, અને પરણવા લાયક અને મા થવાને લાયક થઈ ગઈ. પરંતુ એ તદ્દન બૂલભરેલી ધારણા છે. કારણ કે આ તો ફેરફારની શરૂઆત જ થઈ કહેવાય. ત્યાર પછી પાંચ વર્ષ સુધી છોકરી બાળક જ કહેવાય. કેમકે તેનાં હાડકાં અને સ્નાયુ પ્રસૂતિનો શ્રમ વેડી શકે તેટલાં મજબુત થયેલાં નથી હોતાં, તથા તેનું મગજ પણ પોતાના બાળકને કેળવી શકે તેવું પાકું નથી થયેલું હોતું. પોતાની જ બુદ્ધિ બાળક જેવી હોય ત્યાં પોતાના બાળકને તો તે શું શીખવી શકે !

તમારે બધાંએ મનમાં નકકી કરવું જોઈએ કે આ ચોપડીમાં આરોગ્ય માટે જે થોડા ધણા નિયમો આપ્યા છે તે પાળવા, અને શરીર તથા મન સ્વચ્છ રાખવું. વળી બરોબર ઉંમર લાયક થતા સુધી લગ્ન ન થવા દેવું. તો જ તમે તંદુરસ્ત અને સુખી રહેશો. તમે મોટાં થયા પછી તમને બાળક થશે તો તે પણ તંદુરસ્ત અને આનંદી થશે.

માતૃત્વમાં ઉપયોગી અવયવોને તમારે ખુબ સ્વચ્છ રાખવા. અને પવિત્ર ગણીને સંભાળવા. તમે સ્વચ્છ અને પવિત્ર રહેશો તો તમારી પુત્રીઓ એટલે ભવિષ્યની માતાઓ પણ તંદુરસ્ત અને સુખી થશે તથા ભવિષ્યની પ્રજા પણ તંદુરસ્ત અને જબરી થશે.

## પ્રકરણ ૨.

### સગર્ભાની સંભાળ.

બારથી ચૌદ વર્ષની ઉંમરની રમતી કુદતી બાળાનાં લગ્ન થાય છે ત્યારે તેને સંસાર વિષે કંઈ જ ખબર હોતી નથી. તેમાં એકાદ વર્ષ પછી તે સગર્ભા થાય છે. જે પોતે જ બાળક છે તે બાળકની માતા થવામાં શું સમજે ? અને માતા થવાની લાયકાત પણ ક્યાંથી લાવે ?

પૌત્રની હોંસવાળાં સાસુ સસરા તો આ ખુશ ખબરથી અર્ધાં ઘેલાં થઈ જાય છે, અને આ બિચારી બાલિકાના શરીરનો વિચાર કરતાં નથી. બાલિકા હજી સ્ત્રી ન કહેવાય. તેના સ્નાયુઓ હજી પ્રસૂતિ સહન કરવા માટે લાયક નથી થયા, એ ખ્યાલ તેમને આવતો નથી. બાળલગ્નની તરફેણ કરનારા ઘણા એમ કહે છે કે કુમળી ઉંમરમાં માતા થાય તો પ્રસૂતિની પીડા ઓછી થાય. આ તદ્દન ખરું નથી. વળી તેઓ ભૂલી જાય છે કે પ્રસૂતિની પીડા ઓછી થઈ થઈને કેટલી ઓછી થાય ? અને જેમ કુમળી ઉંમર હોય તેમ સહન કરવાની શક્તિ પણ ઓછી હોય. વળી, પોતાની ઇચ્છાથી અને સંમતિથી જે પીડા વહોરી લીધી હોય તેની વાત જુદી અને વડીલોની ખોટી હોંસ પૂરી પાડવાને માટે જે પીડા અનિચ્છાએ અને સમજણ વગર વેઠવી પડે તેની વાત જુદી. અણ-સમજ, અજ્ઞાન, વિશ્વાસુ બાલિકાને વગર વાંકે આટલી અસહ્ય વેદના વેઠાવવાનો હક વડીલોને કેણે આપ્યો છે ?

પરંતુ આ પુસ્તકમાં આપણે સગર્ભાની ઉંમર સાથે બહુ લેવા દેવા નથી. સગર્ભાએ પોતાની જાતની કેવી રીતે સંભાળ લેવી અને શું કરવું તે વિષે જ આપણે તો વિચાર કરીશું.

સગર્ભાએ પોતાની જવાબદારી સમજીને પોતાની તબીબીયત સંભાળવાની છે. કારણ કે તેની તંદુરસ્તી ઉપર જ તેના બાળકની તંદુરસ્તીનો આધાર રહેલો છે. પોતાના બાળકને ખાતર માતા શું ન કરે ! પ્રાણ આપવાની જરૂર પડે તો તે પણ આપે. પણ બાળક બિચારું કાંઈ પ્રાણ માગતું નથી. એ તો માત્ર તંદુરસ્તી માગે છે. અને તે તેને આપવાનો માતાનો ધર્મ છે.

જો સગર્ભાના જીવને કલેશ થયાં કરતો હોય તો તેનું બાળક તંદુરસ્ત જન્મતું નથી. માટે સગર્ભાએ હંમેશા આનંદી રહેવું. તમે આનંદમાં રહેશો તો બાળક પણ આનંદી થશે. બાળકનો ખરો જન્મ તો ગર્ભ રહે, ત્યારેથી જ થાય છે, અને જ્યારે માતાના પેટમાં તે હોય ત્યારે માતાના ખોરાક, માતાના વિચાર અને માતાના વર્તનની અસર તેના ઘડતર ઉપર થાય છે.

તે માટે સગર્ભાએ નિરાગી અને ઉલ્લાસમય દિવસો ગાળવાનો પ્રયત્ન કરવો. બુધ્ધિવાર સગર્ભા ભવિષ્ય માટે ચિન્તા અને અકળામણ કરે છે કે પ્રસૂતિ વખતે શું થશે ? પણ તેવે વખતે એમ વિચાર કરવો કે આટલી અસંખ્ય સ્ત્રીઓને બાળક અવતરે છે તે દરેકનું શું થયું હશે. વળી પોતાનું બાળક જન્મશે પછી તેને શું શું શીખવશે, કેમ ઉછેરશે, કે કેમ લાડ કરશે એવા વિચારોથી મન ખુશ રાખવું જોઈએ. તેને સાસુ કે નણંદ કે જેઠાણી કે કાકીનો પણ ત્રાસ હોય તોએ આ સ્થિતિમાં તેણે તે બાબત ઉપર લક્ષ ન રાખવું, અને મન આનંદમાં રાખવું. ઘરમાં કાંઈ બીજી જાતનો ત્રાસ હોય તોએ ન ગણકારતાં હસતે મોઢે બધું સહન કરવું.

સગર્ભાએ પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવો, તબીબીયત સંભાળવી, મનને

કલેશ ન થવા દેવો અને કલેશમય વાતાવરણથી બનતા લગી દૂર રહેવું. એક નવા મનુષ્યની જિંદગીને આધાર પોતાના ઉપર છે, અને એનું જીવન બગાડવું કે સુધારવું પોતાના હાથમાં છે, એટલું યાદ રાખવું.

ધણીવાર સગર્ભાને ખાવાનું ભાવતું નથી. ગામડાંની ખુસ્તી હવામાં જનમથી જેઓ રહેતાં હોય અને ખુસ્તી ખેતરોમાં સૂર્યના તડકામાં મહેનત મજૂરી કરીને જેના અંગ કસાયલાં હોય તેને તો એવા અભાવા બાગ્યે જ થાય છે. અને કોઇને પણ થવા જોઈએ નહિ. પણ આપણી જિંદગી કેટલાં વરસો થયાં એવી કૃત્રિમ બની ગઈ છે, અને આપણાં શરીર પણ એવાં થઈ ગયાં છે કે ગર્ભ રહે ત્યારે કોઈને કોઈ રીતે તો તખ્તીઅત બગડે જ છે. કોઈને ઉલટીઓ થાય, કોઈને જીવ ચુંથાય, કોઈને ચક્કર આવે, કોઈને તાવ આવે અને ધણીને તો સોજા ચઢે છે, ઝાડા થાય છે કે ખૂબ સખત બંધકોષ થાય છે. એમ અનેક રીતે સ્ત્રી હેરાન થાય છે. અને ખાવાના તરફ અભાવ તો લગભગ દરેકને થાય છે. એટલે સુધી કે હવે તો ધણીં એમ જ માને છે કે બાળક પેટમાં હોય ત્યારે શરૂઆતના બે ત્રણ મહીના તો ખાવાના તરફ અરૂચિ થવી જ જોઈએ. ન થાય તો નવાઈ જેવું.

ખાવાનું ભાવતું ન હોય ત્યારે તીખું કે મસાલેદાર ખાવાનું રૂચિ કરશે એમ ધારીને આપવું નહિ. સગર્ભાએ તો તદ્દન સાત્ત્વિક ખોરાક ખાવો જોઈએ. એટલે કે પુષ્ટિ આપે તેવો, સાદો, મસાલા વગરનો અને સહેલાઈથી પચે તેવો. સગર્ભાને બે જીવ પોષવાના છે એમ ધારીને કેટલાંક તેને પુષ્કળ ખાવાનો આગ્રહ કરે છે. પણ ખૂબ ઉપરાંત ન ખાવું. જેમ બને તેમ વધારે ખાવું એવું ન રાખવું. પરંતુ જેમ બને તેમ પુષ્ટિકારક ખાવું. ચટણી, રાયતા, બજીયાં વગેરેથી પેટ ભરાઈ જાય પણ તેમાં પુષ્ટિ આપવાના ગુણ ઉપર ધ્યાન રાખવું. રોટલી, દુધ કે રોટલો અને ખૂબ ફળ એ ત્રણ બહુ પુષ્ટિકારક છે.

સાદો અને સાત્વિક ખોરાક ખાધો હોય તો તંદુરસ્ત બાળક જન્મે છે. અને જન્મથી જ તંદુરસ્ત હોય તો પછી ઉછેરવું સહેલું પડે. ફળમાં નારંગી સૌથી સારી ગણાય છે. સગર્ભાએ જે મળી શકે તો દરરોજ એક મોટું પવાલું ભરીને નારંગીનો રસ પીવો. તેમ ન બને તો મોસંથી, તડબુચ, સફરજન, કે ગમે તે ફળનો રસ કે ફળ ચાલે. તાજાં ફળ સગર્ભાને બહુ ફાયદો કરે.

ખુલ્લી હવાથી સગર્ભાને બહુ ફાયદો થાય છે. રાત્રે બનતા લગી, છગ્ગ-રવેશમાં સુવું. જે તેમ ન બને તો જે ઓરડામાં સુવે તે ઓરડાનાં બધાં બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખવાં. શરદી ન લાગે તેની સાવચેતી લેવી. સવારે ને સાંજે જે વખત મળે તો ખેતર કે મેદાનની ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું. જે ઘરની આગળ ચોકખી વાડી હોય તો આખો દિવસ ત્યાં જ છાંયડામાં બેસી કામ કરવું. વીણવા ઝાટકવાનું હોય કે બીજું જે ઘરનું કામ બની શકે તે ખુલ્લામાં કરવું. એમ કહેવાય છે કે ધરતી માતાનો જેટલો વધારે આશરો લીધો હોય તેટલો સગર્ભાના પોતાના શરીરને તેમ જ બાળકના શરીરને ફાયદો થાય.

સગર્ભાએ પોતાના શરીરને પૂરતી કસરત આપવી. થાક લાગે એવી કે વધારા પડતી કસરત ન કરવા ખાસ કાળજી રાખવી. પણ હાલચાલ, બેસઉઠ, લેમૂક કર્યા જ કરવી. શરીરના અવયવો જેટલા છુદ્દા રાખીએ એટલા છુદ્દા રહે. પેટના સ્નાયુને જેમ વધારે કસરત મળે તેમ સાઈ. માટે બેસી જ ન રહેવું. પણ બેસઉઠ વધારે કરવી. પાટ કે ખુરસી ઉપર બેસવામાં તો પેટને કાંઈ કસરત ન થાય. પાથ-રણાં ઉપર બોંચ બેસવાથી ને ત્યાંથી ઉઠવાથી જ સારી કસરત થાય.

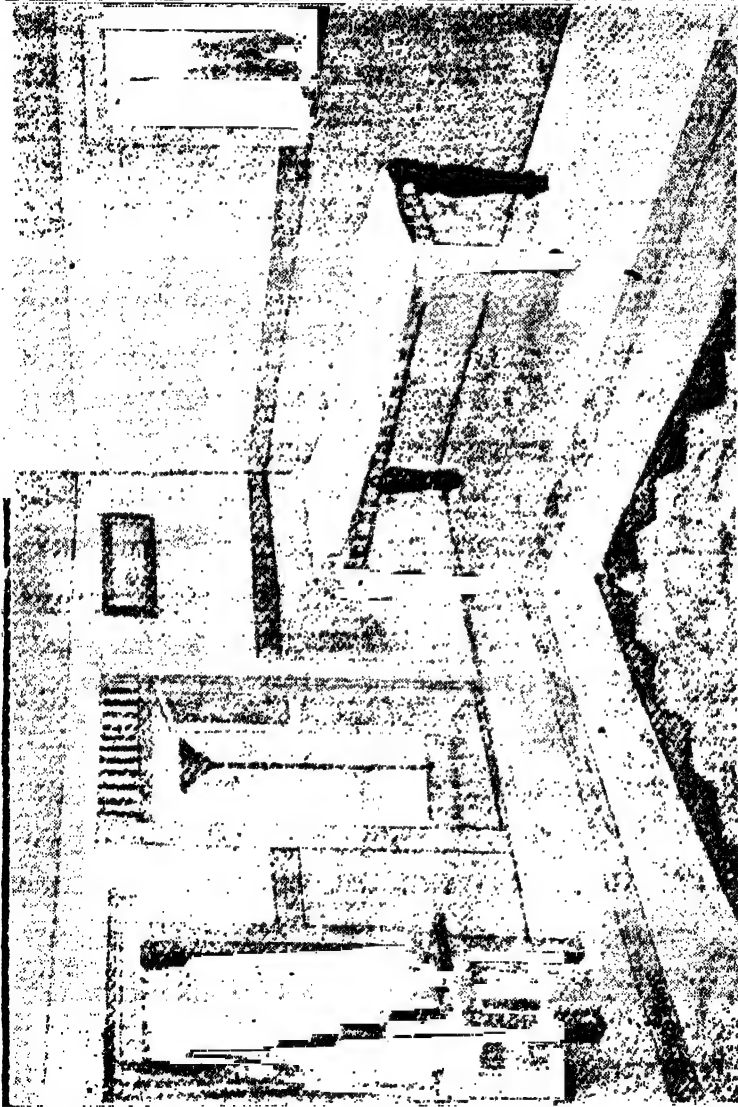
સગર્ભાએ તંગ અને લાંબે કપડાં ન પહેરવાં. હલકાં અને ઢીલાં કપડાં જેમને. કમર ઉપર સખત નાડું બાંધવું નહિ. ગર્ભ થોડા માસનો થાય ત્યારથી સગર્ભા પોતાનાં માબાપને ત્યાં રહે એવો જે આપણા લોકોમાં રીવાજ છે તે ધણી રીતે લાભકારક છે.

સમર્થાએ પોતાનાં આંતરડાં સ્વચ્છ રાખવાં. એટલા માટે બહુ જીલાખ લેવા એવું કંઈ નથી. ખોરાક સાવચેતીથી ખાઈ, પુષ્કળ પાણી પીવું અને કસરત કરવી. એટલે સાફ પેટ આવે. જો તેમ કરતાં ન આવે તો દીવેલનો કે બીજા કોઈ તેલનો જીલાખ લેવો. વિલાયતી મીઠું કે એવી જાતના સખત જીલાખ સમર્થા માટે લાયક નથી.

દરરોજ ઉના પાણીથી ચોળી ચોળીને નહાવું. છેલ્લા બે મહીના જરા વધારે ગરમ પાણીએ નહાવું. છાતી સ્વચ્છ રાખવાને ખાસ કાળજી રાખવી.

જો નહાનપણથી સ્વચ્છ કુદરતી હૃદયી ગાળી હોય તો સુવાવડમાં લાગ્યે જ વાંધો આવે. પરંતુ કદાચ કંઈ અણુધાર્યું અને તે માટે ગર્ભ રહેતાં જ સારી દાકતરબાઈ કે નર્સ કે ન છુટકે સારા દાકતરની સલાહ દેવી. અને દર મહીને તેને તજીયત બતાવવી. સુવાવડ કરાવવા માટે અણુધટ દાયણ કદી ન બોલાવવી. પણ ખાસ સુવાવડ વિષે શીખેલી દાયણને કે નર્સ અને બોલાવી શકો તો તો સારી બાઈ દાકતરને બોલાવવી. સુવાવડ જેની પાસે કરાવવી હોય તેને પહેલેથી કહી રાખવું. અને તે વખતસર આવે એવી ગોઠવણ કરવી. સુવાવડ માટે ઘરમાં સારો હવાવાળો ઓરડો પસંદ કરવો. સારી હૉસ્પિટલ જ્યાં હોય ત્યાં તો તેને ઉપયોગ બહુ સુગમ પડે. પણ ન હોય તો દાકતરને પૂછીને સુવાવડ માટે જોઈતી બધી ચીજો ચીજો તૈયાર કરી રાખવી. ચોકખા ઉકળતા પાણીમાં ઘોથેલાં કપડાં તેમ જ ચાદર, ઓડવાનાં, બધું સ્વચ્છ જોઈએ. ખાવા, પીવા, ઘોવાનાં વાસણ, પાણી એ દરેકમાં અત્યંત સ્વચ્છતા રાખવી. પોતાના બાળકને સુંદર કપડાં પહેરાવવાનું દરેક માતાને મન હોય. પરંતુ સુંદરતા કરતાં પણ સ્વચ્છતા અને ઉપયોગિતા વધારે જોવી. ધણી માતાઓ બાળકને ઝીણાં અને સુંદર કપડાં પહેરાવવાને લોભે બાળક ગુમાવી એસે છે. બાળક તો ડુલ જેવું કુમળું હોય, તેનાથી કંઈ તાઢ તડકો આપણી માથક વેઠાય છે ? પરંતુ સ્વચ્છ અને

ઉપયોગી કપડાં પણ હોઈ શકે. બાળકનાં કપડાંમાં પાંચ બાબત  
ધ્યાનમાં રાખવાની છે.



સુવાવડ મોટેનો આરડો કવો હોવો નેપથ્યે.



૧. વજનમાં હલકાં જોઈએ.

૨. ગરમ જોઈએ.

૩. ઢીલાં જોઈએ.

૪. ખુંચે નહિ તેવાં જોઈએ.

૫. પહેરાવવાં અને કાઢવાં સહેલાં પડે તેવાં જોઈએ.

પુષ્કળ કપડાંની જરૂર નહિ. કારણ કે બાળક તો ખુબ જલદી વધે છે, એને જરા વારમાં કપડાં ન્હાનાં પડે. માટે જરૂર પૂરતાં કપડાં રાખવાં.

બાળક જન્મતા પહેલાં જ તેને માટે તરત પહેરવાને થોડાં કપડાં તૈયાર રાખવાં પડે. પહેલા થોડા દિવસ તો માતા બહુ જ મહેનત ન કરી શકે. એટલે કપડાં તૈયાર રાખ્યાં હોય તો શરૂઆતના વખત માટે ચાલે.



## પ્રકરણ ૩.

### બાળકની સંભાળ.

( બાળક ૧૨ માસનું થતા લગી )

દાકતરો એમ કહે છે કે સોમાંથી ૭૫ બાળકો કાઢને કાઢ રીતે શરદી લાગવાથી મરી જાય છે. માટે કપડાંની બાબતમાં બાળકની બહુ સંભાળ લેવાની છે. સામાન્ય રીતે આપણામાં પહેલા દસ દિવસ ઝબલાં પહેરાવતા નથી તે ભૂલ છે. જો કે ઓરાદી રાખે છે. પણ તેટલું બસ નથી.

બાળકની છાતી ઢાંકવી જોઈએ એમ તો લગભગ બધી જ માતા સમજે છે પણ છાતીની સાથે ગળું, બગલ, સાથળ વગેરે પણ ઢાંકવાં જોઈએ. ઘણી માતાઓ પોતાના બાળકને ખુલ્લા ગળાનાં અને બાંય વગરનાં ઝબલાં પહેરાવે છે તે ખોટું છે. વળી પેટ તો બહુ નાજુક હોય અને જરાક ખુલ્લું રહે તો એ તે ઉપર શરદી લાગી જાય. પેટને શરદી લાગવાથી ઝાડા કે બંધકોષ થાય. શરૂઆતના થોડા દિવસ તો દાકતર કે નર્સ સલાહ આપે તે પ્રમાણે બાળકની નાળ ઉપર પાટો બાંધવો જ. પરંતુ તે પછી જો શીઆળો કે ચોમાસું હોય અને થંડક હોય તો પેટ ઉપર ગરમ પાટો બાંધવો બહુ જરૂરી છે. એટલું યાદ રાખવું કે પાટો એવો સખત ન હોવો જોઈએ કે બાળકનું પેટ ચપટું થઈ જાય. એવા સખત પાટાથી બાળકને ઉલટી થશે. પેટને બદલે માથા પર પાટો બાંધે છે કે પવન ન લાગે એનો કાંઈ બહુ અર્થ નથી.

હોસ્પિટલમાં તરતના જન્મેલાં બાળકને મોટા ગરમ ઓઢવાનામાં વીંટાળી રાખે છે. તેનાથી તેને જરા પણ શરદી લાગવાનો ભય રહેતો નથી. આપણે ધરમાં પણ એવું જ કરવું જોઈએ. માત્ર મોહકું



તંદુરસ્ત બાળક.

અહાર રહે એવી રીતે બાળકને વીંટાળી દેવું. જ્યારે બાળક એકાદ માસનું થાય ત્યારે તેને એમ વીંટાળાઈ રહેવું ગમશે નહિ. કારણ કે હાથ પગ છુટા રાખી હવાવવા તેને ગમે છે. તેવી વખતે કપડાં વધારે સારી

રીતે પહેરાવી ઓડવાનું લઈ લેવું. તોએ રાત્રે તો બનતા લગી એમ જ વીંટાળવું.

બાળકને બે વરતુ બહુ જરૂરની છે, અને તે બંને આપણને મફત મળી શકે છે, તો એ ઘણી માતાના પોતાના બાળકને તે આપતી નથી-તાજી હવા અને સૂર્યનું અજવાળું.

આ બે ચીજો ઉપરાંત સંભાળ અને માતાનું દુધ એટલું, મળે તો પછી બાળકની તંદુરસ્તી માટે જરા ગભરાવું ન જોઈએ.

આખા ધરમાં જે ઓરડામાં સૌથી વધારે તડકા આવતો હોય તે ઓરડામાં બાળકને સુવા, રમવાનું, રાખવું. જો બાપુજી કે દાદાજીનો વાંચવાનો ઓરડો સૌથી વધારે ઉજાસ વાળો હોય તો તેમણે પોતાની જગ્યા બદલવી પડે. બાળક તે ધરનું મુખ્ય માણસ છે ને તેને ખાતર બધાએ સગવડ કરી આપવી પડે.

બાળકને માટે કુદરતે માતાનું દુધ સર્જેલું છે. કેાંઈ કમનસીબ સ્ત્રીને ધાવણ આવે જ નહિ તો વાત જુદી છે. બાકી તો બાળકને માતાનું દુધ જ મળવું જોઈએ. બાળકને તે વગર હરકત પચે છે. અને ધાવણદ્વારા માતા પોતાના અનેક સદ્ગુણો પોતાના બાળકને આપી શકે છે. બહારનું દુધ આપવું પડે તો સીસીની બહુ સાચવેતી લેવી પડે. તેને બરોબર સ્વચ્છ રાખવી પડે, ટોટી સાફ રાખવી પડે. પરંતુ ધાવણમાં અસ્વચ્છતાની ખીક નથી રહેતી. વળી બહારનું દુધ શીઆળામાં ગરમ રાખવું પડે. ધાવણ તો બાળકને જોઈએ તેટલું જ ગરમ હોય છે.

ઘણાં લોકો પહેલા ત્રણેક દિવસ ગળથુથી પાય છે. પણ હવે દાકતરો ગળથુથીની વિરુદ્ધ છે. અને પહેલે જ દિવસે તેને ધાવણ આપવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ઘણી વાર બાળક શરૂઆતમાં ધાવતું નથી. પણ તેથી હારી નહિ જતાં એક બે દિવસ સુધી રોજ તેને મ્હોડામાં સ્તન આપવું. પછી એની મેળે એ ધાવતાં શીખશે.

સ્તન સ્વચ્છ રાખવાં. તેના ઉપર સ્વચ્છ અને મુંવાળા કપડાંની ચોળી પહેરી તે ઉપર બીજાં કપડાં પહેરવાં. અને દરેક વખતે ધવા-  
ડતા પહેલાં સ્વચ્છ પાણીમાં થોડું બોરીક નાખી તેમાં રૂનું પોતું  
બોળી તેનાથી સ્તન ઘોષ નાંખવું. ઘોષા વગર બાળકને ધવાડીએ તો  
તેનું મ્હોં આવે.

ધવાડતી વખતે બરોબર આરામથી બેસવું. અને બાળકને પણ  
બરાબર બોળામાં લઈ માથું ઢાંચું રહે તેમ લેવું. નીરાંતે પાવાથી અને  
નીરાંતે પીવાથી જલદી દુધ પચશે.

બાળક બહુ જલદી કે બહુ ધીમે ધાવે તે સાંજ નહિ. બે કે  
ત્રણ વાર ચુસીને પછી ધુંટડો ગળે ઉતારે તો જાણવું કે દુધ બરોબર  
આવે છે. એક ધુંટડા માટે પાંચ સાતવાર ચુસવું પડે તો જાણવું  
કે દુધ બહુ ધીમે નીકળે છે. તે માટે માતાએ જાતે વધારે દુધ પીવું  
અને ધવાડતાં પહેલાં અડધો કલાક પહેલાં એક પવાલું ભરીને પાણી  
પીવું તથા બને તેટલો આરામ અને કસરત લેવાં, દુધ ન મળે તો  
ભડકું ને રાખ પણ સારાં છે.

જો દુધ વધારે નીકળે તો બાળક પીતાં પીતાં ગભરાઈ  
જાય છે. તે માટે સ્તનને પહેલી બે આંગળીઓ વચ્ચે સ્હેજ જોરમાં  
પકડી રાખવું. કેટલીક માતાને દુધ ખાલી વડી જાય છે. તેમણે  
બહુ તંગ કપડાં ન પહેરવાં. અને સ્તનને થંડા પાણીથી ધસીને ધોવું.

સ્તન જો સખત હોય તો દુધ સહેલાઈથી ન આવે અને બાળક  
સંતોષાય નહિ. તે માટે ખુબ ગરમ પાણીમાં ગરમ કપડાને કકડો  
બોળી નીચોવીને તેનાથી સ્તન ધસવાં. પહેલા બે ત્રણ દિવસ બાળકને  
દર છ છ કલાકે ધવાડાવવા લેવું. તે ન ધાવે તોએ લેવું તો ખરું.  
તેના મ્હોમાં સ્તન આપવું. બૂખ્યું ન રહે માટે ઉકાળીને ઠંડું પાડેલું  
પાણી તેને આપવું. પણ બહારનું દુધ તો બનતા સુધી ન જ આપવું.  
ત્રીજા દિવસ પછી ત્રણ ત્રણ કલાકે ધવાડાવવા લેવું. દાકતરો નસો

વગેરેએ બરાબર પ્રયોગો કરીને હવે નક્કી કર્યું છે કે ત્રણ કલાકથી વહેલું બાળકને ધવાડવાથી તેને અપચો થાય છે. ત્રણ દિવસ સુધી બાળક ધાવે નહિ તોએ તેને લેવું તો ખરૂં. જરા જરા ધાવતાં ધાવતાં જ બરાબર ધાવતું થશે. પણ બૂખું ન રહે માટે લીધા પછી તેને બહારનું દુધ પાણી સાથે મેળવીને આપવું. પછી જ્યારે બરાબર ધાવતું થાય ત્યારે બહારનું દુધ મૂકી દેવું.

કોઈ બાળક બરાબર ધાવે છે, માતાને બરાબર દુધ આવે છે છતાં બાળક કંકાસ કરે છે અને એને પેટ બરાબર આવતાં નથી. તેનાં ત્રણ કારણ હોઈ શકે. કાંતો (૧) તેને ત્રણ કલાક કરતાં વહેલું ધવાડવામાં આવતું હોય કે (૨) અનિયમિત વખતે ધવાડવામાં આવતું હોય કે (૩) દરેક ધાવણુ વખતે વધારા પડતું દુધ મળતું હોય.

આ ત્રણને માટે ઉપાય સહેલાઈથી કરી શકાય.

માતાએ પોતે ખાવામાં કાળજી રાખવી, સાદો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવો અને ખૂબ દુધ પીવું. તેણે અથાગ મહેનત ન કરવી, અને કલેશ કે ચિંતા ન કરવાં. પોતાને અપચો કે કબજાઆત ન થાય તેની કાળજી લેવી. અને પોતાના દાંત સાફ રાખવા.

નીચે એક પત્રક આપ્યું છે તેમાં અમુક માસના બાળકને ૨૪ કલાકમાં કેટલીવાર ધવાડવું તે આપ્યું છે:—

ઉંમર.	૨૪ કલાકમાં કેટલી વાર ધવાડવું.	કેટલા કલાકને અંતરે ધવાડવું.
પહેલા ૫ માસ.	૬ વાર.	૩ કલાકે.
છઠો અને સાત મો માસ	૫ વાર.	૪ કલાકે.
૮ મો અને ૯ માસ.	૪ વાર.	૫ કલાકે.

પાંચ માસ પૂરા થાય એટલે ત્રણને બદલે સવા ત્રણ કલાકનું

અંતર કરી દેવું, બે ત્રણ દિવસ પછી સાડાત્રણ કલાકનું કરી દેવું. વળી બે ત્રણ દિવસ પછી પોણા ચાર કલાકનું કરી દેવું, અને છેવટે ચાર કલાકનું કરવું. તે જ પ્રમાણે સાત માસ પુરા થતાં પહેલાં સવા ચાર કલાક, પછી સાડાચાર પછી પોણા પાંચ અને પછી પાંચ કલાક એમ અંતર વધારવું. રાત્રે બાળક વચમાં ઉઠે તો તેને ઉકાળીને ઠંડું પાડેલું પાણી પાવું. રાતમાં બિલકુલ ધવડાવવું નહિ. પહેલાં રાતમાં રડશે પછી જરૂર ટેવાઈ જશે. રાતમાં દુધ ન પાવાથી મા અને બાળક બંનેના જીવને શાંતિ રહે છે. માટે દુધ ન જ પાવું.

બાળક ત્રણ માસનું થાય ત્યારથી તેને જેનાથી બને તેમણે રોજ કાઠ ફળનો રસ બે ત્રણ ચમચી પાવો. મોસંબી, નારંગી, દ્રાક્ષ, સફરજન એ મમે તે ફળ ચાલે. ત્રણ કલાકનું અંતર વધારીને ચારનું કરો ત્યારે બાળક વચ્ચે મૂખ્યું થશે, વળી તે મ્હોટું પણ થયું હોય. માટે તેને દુધ પાયા પછી દોઢ બે કલાકે મધ અથવા મધને ઘી બે મળી એક ચમચી જેટલું આપવું.

બાળક નવ માસનું થાય પછી તેને ધાવણુ છોડાવવું જોઈએ. કારણ કે તેટલા માસ પછી માતાના ધાવણુમાં બહુ કસ રહેતો નથી. વળી બાળક પણ મોટું થાય છે, એટલે તેને બહારનો ખોરાક જોઈએ છે, અને નથી મળતો એટલે નબળું પડે છે અને માતાને નબળી પાડે છે. પહેલાં બપોરનું છોડાવી તેને બદલે બહારનું દુધ આપવું. ત્રણેક દિવસ જેવું કે તે પીએ છે કે કેમ. તે પછી સાંજનું પણ છોડાવવું. તે પચે એટલે સવારનું છોડાવવું. અને ત્યાર પછી રોજ સુતી વખતે જે ધાવણુ આપવામાં આવતું હોય તે પણ છોડાવી દેવું.

બાળકને સીસીની ટેવ બનતા સુધી ન પાડવી, કેમ કે તે છોડતાં બહુ મુશ્કેલી પડે છે. વળી તેને સાફ રાખવાની ધણી મુશ્કેલી છે. ગમે તેટલા પ્રયત્ને પણ તે તદ્દન સાફ ન રહે. જે બાળકને જન્મથી જ માનું દુધ ન મળે તેને માટે સીસી જરૂરની છે. સીસી ચુસવા સાથે લાળ ઉત્પન્ન થઈ દુધને પચાવે અને બાળકને સંતોષ પણ થાય. ફળનો

રસ તો છેક નાનપણથી ચમચીથી પાવામાં આવે, એટલે બાળકને ચમચીથી પીવાની ટેવ પડે છે. બહારનું દુધ પણ થોડો વખત ચમચીથી પીએ તો હરકત નહિ. પણ એસી શકે ત્યારે પછીથી વાડકી કે પ્યાલાથી પીવાની રીત રાખવી. નીચે રીકખી ધરીશું તો શરીર પર નહિ ઢોળાય. વખતે શરૂઆતમાં એચાર દિવસ રીકખીમાં પણ બહુ ઢોળાશે. પણ પછી બાળકને પીતાં જલદી આવડી જશે અને પછી તો ગળે માત્ર એક રમાલ બાંધ્યાથી પણ ચાલશે.

બહારનું દુધ કેટલાંક ગાયનું, કેટલાંક બકરીનું કેટલાંક બેંસનું એને કેટલાંક ગધેડીનું આપે છે. ગધેડીનું દુધ માતાના દુધને મળતું બહુ આવે છે. પણ ઘેર સ્વચ્છ ગધેડી રાખી હોય અને સ્વચ્છ અને પુષ્ટિકારક ખેરાક એને મળતો હોય તો જ તેનું દુધ ભરોસાદાર ગણાય. બેંસનું સૌથી ભારે છે. તેમાં તો અડધો અડધ લાગ ઉકાળેલું પાણી મેળવવું.

તરતના જન્મેલા બાળકની જઠર છેક નાની હોય છે. તેમાં માત્ર બે ચમચા જેટલું દુધ માય. તેટલામાં બાળક ધરાઈ જાય. જ્યારે બાળક પંદરેક દિવસનું થાય છે ત્યારે જઠર જરા મોટી થઈને ચાર ચમચા દુધ માય એવડી થાય છે. જે ઉપરથી ખ્યાલ આવશે કે બાળકને દરેક ધાવણ વખતે કેટલું થોડું દુધ જોઈએ. કેટલીક માતાઓ એમ વિચાર કરે છે કે એકલા દુધથી તે કેમ પેટ ભરાય. ખાસ્સું કાંઈ ઘટ, જાડું ચટાડયું હોય કે ખવાડયું હોય તો બૂખ મટે. એમ ધારીને બાળક છેક નાનું હોય છે ત્યારે પણ તેને ચમચી ભરીને મધ કે પોચો ભાત ને ઘી ખાવા આપે છે. આમ કરવાથી બાળક કંજીઆ કરી માંદું પડે છે. શરૂઆતમાં તો બાળક માત્ર દુધ ઉપર જ જીવે. અને નવ માસનું થતા સુધી તેને પ્રવાહી સિવાય કંઈ જ ન અપાય. પાંચ છ માસનું બાળક થાય ત્યારે મધ ચટાડીએ તે પણ વધારેમાં વધારે એક ચમચી જેટલું—આપી શકાય. અને ‘ચોખા કે એવું’ અનાજ તો નવ માસ પુરા થતાં સુધી ન જ અપાય.



નિયમિત વખતે ધાવણુ આપ્યું હોય અને દરેક ધાવણુ વખતે બાળક અમુક સમય જ ધાવે એવી ટેવ પાડી હોય તો બાળકને ધાવણુનું એક માપ નક્કી થઇ જાય, અને બાળક તો પડેલી ટેવ મૂકાવતા લગી મૂકશે નહિ. જેથી બાળકને કોઈ પણ વાર બૂખ્યા રહેવાનો કે વધારે પડતું દુધ પીવાનો ભય નહિ રહે. બાળક જો દેખાવે નાનકડું હોય છે તો માતાના મનમાં અધીરાઈ આવે છે કે ક્યારે જાડું ને મોટું કરી દઉં; અને તે વિચારે તેને વધારા પડતું દુધ આપે છે. પરંતુ આ તો મોટી ભૂલ છે. બાળક કેટલું દુધ પીએ છે તેનો સવાલ નથી. કેટલું પચે છે તે ઉપર તેનો વધવાનો આધાર છે. ધણીવાર તો ગળ ઉપરાંત પીવાડવાથી બાળક ઊલટું માંડું પડીને સુકાઈ જાય છે. વળી દાંત આવવા વખતે તે બાળક બહુ જ હેરાન થાય છે. કાઠપણુ કારણુ સર બાળક રડે કે તેને ધવડાવવાની રીત ઘણાં ઘેરામાં જોવામાં આવે છે. આ બહુ મોટી ભૂલ છે.

બાળક જન્મે કે તરત તેનું વજન લેવું જોઈએ. અને તે પછી દર મહીને લેવું જોઈએ. તેથી આપણને ખબર પડે કે તેને વધારે કે ઓછા દુધની જરૂર છે કે કેમ તથા તેને ધાવણુ પચે છે કે કેમ. બાળકના શરીરમાં માંસના લોચા લગડતા હોય, સુકાં સુકાં હાડકાં હોય અને ચામડીનો રંગ શીકા કે ચાઠાં ચાઠાં વાળો હોય તો જાણવું કે તેને ખોરાક પચતો નથી. તેવાં બાળક ધણીવાર દેખાવે બહુ જાડાં ને તંદુરસ્ત હશે અને વજન પણ તેમનું બહુ હશે પણ તે કામનું નહિ. મજબુત માંસ, મોટાં હાડકાં અને તેજદાર સુંવાળી લાલાશ પડતી ચામડી હોય અને વજન દર મહીને પ્રમાણસર જ વધતું હોય તો જાણવું કે બાળક તંદુરસ્ત છે, અને તે પોતાનો ખોરાક પચાવે છે. નીચે એક પત્રક આપ્યું છે. બાળકનું વજન કેટલું હોતું જોઈએ તે તેમાં બતાવ્યું છે. એથી સહેજ ઓછું હોય તો વાંધો નહિ પણ દર મહીને વધવું તો જોઈએ. તોળવાની સગવડ ન હોય તો દવાખાનામાં તોલ કરાવવું.

ઉમર	ઓકરા		ઓકરી	
	વજન	ઉંચાઇ	વજન	ઉંચાઇ
જન્મ વખતે	જા	રતલ	૭	૧૬૧ ઇંચ
૧ માસ	૮૧૧	રતલ	૮૧	૨૦૧ "
૨ માસ	૧૦૧૧	રતલ	૧૦૧	૨૧૧ "
૩ માસ	૧૨૧	રતલ	૧૧૧૧	૨૨૧ "
૪ માસ	૧૩૧૧	રતલ	૧૩	૨૩૧ "
૫ માસ	૧૫	રતલ	૧૪	૨૩૧૧ "
૬ માસ	૧૬૧	રતલ	૧૫૧	૨૪૧ "
૭ માસ	૧૭૧	રતલ	૧૬૧૧	૨૫ "
૮ માસ	૧૮૧૧	રતલ	૧૭૧૧	૨૫૧૧ "
૯ માસ	૧૯૧૧	રતલ	૧૮૧૧	૨૬ "
૧૦ માસ	૨૦૧	રતલ	૧૯	૨૬૧૧ "
૧૧ માસ	૨૧૧૧	રતલ	૨૦	૨૭ "
૧૨ માસ	૨૨૧	રતલ	૨૧	૨૭૧૧ "

જે બાળકનું વજન ન વધતું હોય તો તેનું કારણ તપાસવું જોઈએ. કાંતો તેને ખોરાક ઓછો પડતો હોય, કે કાંતો પચતો ન હોય, કે કાંતો તેને પૂરતાં કપડાં પહેરાવાતાં ન હોય. જે તેને તાલ વાતી હોય અને પૂરતાં ગરમ કપડાંથી આપણે ગરમી ન આપીએ તો તે ખોરાકમાંથી ગરમી મેળવી લે, અને તે કારણસર વજન ન વધતું હોય. કાં તો બાળક લંબાઈમાં ખૂબ જલદી વધતું હોય તોએ વજન ઓછું વધે. અથવા તો દાંત આવતા હોય કે શરદી સહેજ થઈ હોય કે શીતળા ટંકાવ્યા હોય તોએ વજનમાં વધારો થતો થોડો વખત અટકે.

બાળક નબળું જ હોય તો તેને શરીરે તેલનું માલીશ કરવાથી મજબુત થશે અને વજનમાં વધશે.

બાળક નવ માસનું થાય અને માતાનું ધાવણ છોડે પછી તેને બહારના દુધ ઉપરાંત ધીમે ધીમે કાંઈ ખાવા આપવું જોઈએ. જે ત્યાં સુધીમાં બીલકુલ દાંત ન આવ્યા હોય તો તો પ્રવાહી જ આપવું જોઈએ. આપણામાં ભાતનું અસામણ બાળકને પહેલું આપે છે. ચોખ્ખા ઝોરવા માટે વધારે અધરણ મૂકે અને પછી તેમાં ચોખ્ખા ચઢાવે. ચઢી જાય એટલે જે ઘોળું પાણી વધ્યું હોય તે નીતારી લઈ, ગાળીને તેમાં કાં તો મીઠું નાખીને અથવા તો ખાંડ નાખીને બાળકને પવાય.

દાંત આવવા લાગે ત્યાર પછી નીચેની ચીજો આપી શકાય. પરંતુ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે એક સામટો ખોરાકમાં ફેરફાર ન કરવો. પહેલાં એક વાર એકાદ ચમચી જેટલી નવી વાની આપવી. તે પચે છે કે નહિ તે ચાર પાંચ દિવસ જોવું. ત્યાર પછી જરા વધારે આપવી. એવી રીતે સહેજ ન પારખી શકાય એટલો ફેરફાર જ બાળકના ખોરાકમાં કરવો. એક વાની બરાબર પચતી થાય પછી દરેક દિવસે બીજી વાની સહેજ આપવી. એ પ્રમાણે સંભાળથી

અક્કલ વાપરીને કરવું. આળકનું પેટ બહુ જ નાનુક હોય એ કદી ભૂલવું નહિ.

- ૧ પોચો ભાત દુધમાં ચોળીને પછી દૂધા જેવું લાગે તે કહાડી લઈ અર્ધ પ્રવાહી જેવું રહે તે આપવું.
- ૨ બાજરીના રોટલાનો જડો ભાગ ગોળ સાથે ખુબ ચોળીને પોચો કરી અર્ધ પ્રવાહી જેવો થાય તે આપવો.
- ૩ પોચા ભાતને મગના પાણીમાં ચોળી અર્ધ પ્રવાહી બનાવીને આપવો.
- ૪ બરાબર શેકેલો ઘઉંના લોટનો શીરો પણ અપાય છે. તેમાં ઘી થોડું જ નાખવું અને પોચો બનાવવો.
- ૫ ઘઉંની થૂલી દુધમાં ચોળીને અપાય છે.

નહાવણ—છેક નાના બાળકને નહાડવું એ કંઈ સહેલી વાત તેથી. કારણ કે આટલું બધું નાનું હોય, વળી તેની આંખ, કાન વગેરેમાં પાણી ન જાય તે સંભાળવાનું. હાથમાં ઉઘાડું ઉઘાડું પકડતી વખતે જ એમ થાય કે રખેને આપણો હાથ તેને વાગશે. બાળકને નહાડવામાં કાળજી રાખવી, ઝડપ રાખવી, અને સંભાળ રાખવી. બાળક એટલું તો નાનુક હોય છે કે તેને ઝટ લઈને શરદી લાગી જાય. નહાડવાની ઓરડી તદ્દન બંધ થાય એવી હોવી જોઈએ. બારી, બારણાં, જાળી, કંઈ જ ખુલ્લું ન હોવું જોઈએ અને બાળકને નહાડતી વખતે જોઈતી દરેક ચીજ ઓરડામાં મૂકીને પછી જ બાળકને પારણામાંથી લઈ આવવું. નહાડતાં નહાડતાં વચ્ચે ઉઠીને કંઈ લેવા ન જવું અને બારણું પણ ન ઉઘાડવું. પાણી અતિશય ગરમ ન રાખવું. બાળકથી ખમાય એવું રાખવું. આપણે હાથથી અડકી જોઈએ તે ન ચાલે. કાણી બોળી જેવી. કાણી ને ખમાય તેવું લાગે એટલે બસ. તે છતાં પાસે દંડ પાણી અને ગરમ પાણી વધારાનું તો રાખી મૂકવું. કદાચ બાળકનાં લુગડાં કહાડતાં વાર થાય તો પાણી દંડ પડી

જાય, કે એવું કંઈ પણ થઈ બેસે. બાળકને નહવાડીને પહેરાવવાનાં કપડાં તૈયાર જ રાખવાં.

બાળકનાં કપડાં કહાડી નાંખવાં પરંતુ તેને એકાદ ગરમ કપડાના કકડામાં વીટાળી રાખી, પહેલાં નીચે પ્રમાણે બધું સાફ કરવું.

(૧) નાક—ચોકખા ચીથરાને સહેજ ગરમ ઘીમાં બોળીને તેનાથી બંને નસકેરાં સાફ કરવાં.

(૨) કાન—તે પછી બીના ચીથરાથી કાન સાફ કરવા અને મીઠા તેલનું એકેક ટીપું દરેક કાનમાં નાખવું. આ પછી બાળકને આખે શરીરે તેલથી માલીશ કરવું. ખાસ કરીને નાક આગળનો ભાગ છાતી, હાથ અને પગ બહુ ધસવા.

તેજ ધસી રહીને પછી બાળકને નહવાડવું. પગ ઉપર સુવાડીને નહવાડવું હોય તો તેમ, નહિ તો પાણી ઉપર અદ્ધર રાખીને નહવાડે છે તેમ કરવું. નહવાડતી વખતે પાણીથી આંખ ધોવી. શરૂઆતમાં મ્હોડે સાથુ ન લગાડવો. જરા બાળક મોટું થાય પછી લગાડીએ તો હરકત નહિ. માથું સાથુથી ચોળીને ધોવું. પણ તે ધોતાં પાણી કે સાથુ આંખમાં કે કાનમાં ન જાય તેની ખાસ કાળજી રાખવી. શરીરનો એકેએક ભાગ બરાબર સાફ થવો જોઈએ. પાણી નાંખતાં બાળક રૂંધાઈ ન જાય તે જોવું. જલદી નહવાડી રહ્યા પછી તેને સંભાળથી જલદી લુછી નાખવું. અને પછી પાવડર જો લગાડવો હોય તો શરીરના સાંધેસાંધામાં આંગળીવતી પાવડર ભરવો અને તે પછી તરત લુમડાં પહેરાવી લેવાં. નહવાડીને તરત છેક ઝીણાં કપડાં ઉનાળામાં પણ ન પહેરાવવાં.

કપડાં પહેરાવતી વખતે બાળકને વારે ઘડીએ ઉંઘું ચતું ન કરવું. ઉંઘું કરીને જેટલું પહેરાવી દેવાય તેટલું બરાબર પહેરાવી પછી જ ચતું કરવું. નહવાડીને તરત તેને પવનમાં ન લઈ જવું.

દરરોજ એકવાર બાળકને નહવાડવું જોઈએ. દુધ પાયા પછી એક કલાક સુધી બાળકને નહવાડવું ન જોઈએ,

ઉંઘ—બાળકના ખોરાક માટે જેટલી કાળજી રાખીએ તેટલી જ લગભગ તેની ઉંઘ માટે રાખવી જોઈએ. બાળક જેમ વધારે ઉંઘે તેમ તંદુરસ્ત થાય છે.

માતાની પથારીમાં બાળકને સુવું બહુ ગમે. પરંતુ તે જગા તેને માટે લાયક નથી. ત્યાં તેને માતાના ઉચ્છવાસ વાળી હવા લેવી પડે. વળી નહાની માતા હોય તો ભૂલમાં બાળક ચગદાઈ જાય. માતાના મોટા ઓડવાનાથી નાનકડું બાળક ગુંગળાઈ પથુ જાય. વળી માતાના મોટા ઓડવાનાથી બાળકને પરસેવો પથુ બહુ થાય છે. તેનાથી પછી શરદી થાય.

બાળકને ઘોડીઆમાં ન સુવાડવું. એનાં કુમળાં હાડકાં કોકડું વળી જવાથી વળી જશે. પારણામાં સુવાડવાની હરકત નહિ પણ બનતાં લગી એને હીંચકાની ટેવ ન પાડવી. સ્થિર પારણામાં સુઈ રહે તો વધારે સારું. બાળકને તો જેવી ટેવ પાડીએ તેવી પડે. માટે બનેતો હાલે નહિ એવા પલંગ ઉપર (કંઠેરાવાળો) સુવાની ટેવ પાડી હોય તો સૌથી સારું.

બાળકનો પલંગ ભીંતની લગોલગ મૂકવો. અને પવનમાં ન મૂકવો.

પહેલું પખવાડીઉં તો બાળકે આખો દિવસને રાત ઉઘવું જોઈએ. માત્ર તેને ધવાડતાં હોઈએ, કે નહવાડતાં હોઈએ તેટલો જ વખત તે જાગે.

તે પછી એવી ટેવ પાડવી કે સંખ્યાકાળે એક કલાક જાગતું રહે. જેથી રાત્રે બરોબર ઉંઘશે.

એક વર્ષનું થતાં લગી બાળકે લગભગ ૧૬ કલાક ઉંઘવું જોઈએ. તે પછી ૧૨-૧૪ કલાક ઉંઘે તો ચાલે. રાતે બાર કલાક

અને બાકીના કલાક તેણે જિવિસે ઉંઘવું જોઈએ. સંખ્યાકાળે બાળકને ઉંઘાડી જ દેવું. જેમ વધારે ઉંઘશે તેમ તેનું શરીર અને મન વધારે તંદુરસ્ત થશે.

સામાન્ય—બાળકને રમવાનાં રમકડાં અણી કે ખુણા વગરનાં અને વાગી જાય નહિ તેવાં આપવાં. જો સગાં વહાલાં ખરાબ જાતનાં રમકડાં આપે તો તે બાળકને રમવા ન આપવાં. રમકડાં મેલાં થાય ત્યારે ઘોષ શકાય એવાં જોઈએ. કારણ કે બાળક તો ગમે તે ચીજ મ્હોમાં ધાલે છે. રમકડાંની સાથે મેલ તેના મ્હોમાં જાય તો તે હેરાન થાય.

બાળક ઘુંટણીઆં તાણતું થાય ત્યારથી જ તેને રમવા માટે થોડીક જગા તો જોઈએ જ. આપણે તો હજાર કામ હોય. બાળકને લાંબને એ કેવી રીતે કરાય. માટે બાળક પડે તો એ વાગે નહિ, કાંઈ ઠેકાણે માથું કુટાય નહિ, એવી થોડીક જગા હોય તો ત્યાં એને રમવાને લાયક રમકડાં આપી બેસાડયું હોય તો એની મેજે રમ્યાં કરે. દાદર હોય તો તે ઉપરથી બાળક પડે નહિ માટે નાનું બારણું કરાવી દેવું.

બાળકને રડતું બાનું રાખવા માટે ઘણી સ્ત્રીઓ તેના મ્હોમાં રખરની ટોટી આપી મૂકે છે. એ ટોટી બહુ જ નુકસાન કર્તા છે. માટે તેની ટેવ કદી ના પાડવી.

૧. ટોટીથી બાળકના મ્હોમાંથી આખો વખત થૂંક અને લાળ નીકળ્યા કરે છે. એવી રીતે થૂંક વ્યર્થ જવાથી બાળકની પાચનશક્તિ બગડી જાય છે.

૨. ટોટી ચુસવાથી બાળકના મ્હોનો અંદરનો ઘાટ અનિશ્ચિત થઈ જાય છે. તેને લીધે દાંત આવતી વખતે બહુ જ હેરાનગતિ થાય છે. અને ખરાબ દાંત આવે છે.

૩. ટોટી ચુસવાની ટેવને લીધે બાળકને મ્હોડેથી શ્વાસ લેવાની ટેવ પડે છે. જેથી તેની છાતી નબળી થાય છે.
૪. ટોટીની સાથે કચરો મ્હોંમાં જવાથી મ્હોં આવે છે.
૫. ટોટીની સાથે રોગનાં જંતુ મ્હોંમાં જવાથી ગમે તે રોગ થઇ બેસે છે.

આ બધું જોતાં જણાશે કે ટોટી વેચનાર માણસનો દંડ થવો જોઈએ. આ તો બાળકના મ્હોંમાં ઝેર આપ્યા બરાબર છે. માટે કદી પણ બાળકને ટોટી ન આપવી.

બાળક શા માટે રડે છે ?—બાળક કારણ વગર કદી રડતું નથી. જરા સમજણું થયા પછી કોઇ વાર કળઆ ઉપર રહે છે. પરંતુ તેનું કારણ પણ તબીબત નબળી કે એવું જ કાંઇ હોય છે.

શા કારણ સર બાળક રડે છે, તે તરત શોધી કહાવું. અને તેના ઉપાય કરવો. બનતા લગી તેને રડાવવું નહિ.

૧. બાળકે બાજોતીઉં ભીનું ક્યું હોય કે તેને પેટ આવ્યું હોય તો તે રડે છે. કારણ કે તેને ભીનામાં કે ગંદામાં પડ્યું રહેવું નથી ગમતું.
૨. તેને ટાઢ વાતી હોય કે તાપ લાગતો હોય તો તે રડે છે.
૩. તેના પેટ ઉપરનો પાટો કે બાજોતીઉં બહુ સખત હોય તો તે રડે છે.
૪. તેની ચામડી ટાઢથી કે બહુ વાર ઘોવાયાથી ફાટી હોય અને તેને બળતું હોય તો તે રડે છે.
૫. તેના પેટમાં વા થયો હોય ને પેટમાં દુખતું હોય તો તે રડે છે.
૬. તેને કંઈ ભોંકાતું હોય કે કરડતું હોય તો તે રડે છે.
૭. તેને સુવાડતી વખતે તેના કાન કાંતો બેવડો વળીને માથા નીચે દબાઈ ગયો હોય કે તેનું માથું પગ કરતાં નીચાણમાં હોય કે ગમે તેમ તેને સુવાડ્યું હોય તો તે રડે છે.



૮. તેને સંકડાશ પડતી હોય અને હાથ પગ હલાવી શકાતા ન હોય તો તે રડે છે.  
 ૯. તેને દાંતમાં ચળ આવતી હોય તો તે રડે છે.  
 ૧૦. તેને ભૂખ કે તરસ લાગી હોય તો તે રડે છે.  
 ૧૧. તેને કાનમાં દરદ થતું હોય તો તે રડે છે.

બાળક જરા મોટું થશે એટલા વખતમાં તો માતા તેના રડવાના ભુદા અવાજથી સમજતી થાય છે, કે શું થયું છે. માટે જ્યારે રડે ત્યારે ધવાડવું કે ખોરાક આપવો એ ભૂલ છે.

બાળક પ્રત્યેની આપણી ફરજ—બાળક ધ્વિરે આપણને સોંપ્યું છે. એને ગમે તેમ ઉછેરો તોએ તે મોટું તો થશે. અને સંભાળથી ઉછેરો તોએ થશે. પણ મોટું થયા પછી એ આપણને આશ્લિષ્ટ દે, એવી રીતે ઉછેરવું જોઈએ. તેને નવ વાનાં બહુ જરૂરનાં છે અને તે તેને મળે એ ખાસ કાળજી રાખવી તે આપણી ફરજ છે. ૧. તાજી હવા. ૨. સૂર્યનો તડકો. ૩. માતાનું દુધ એ તો આગળ ગણાવ્યાં છે. તે ઉપરાંત ૪. નિયમિતતા. ખોરાક નિયમિત વખતે અને નિયમિત માપ જેટલો આપવો. તથા તેનું પેટ પણ નિયમિત વખતે રોજ આવવું જોઈએ. ૫. ન્હાવણ. ૬. પૂરતાં કપડાં. ૭. સ્વચ્છતા. ૮. ઉકાળેલું પાણી. ૯. પૂરતી ઉંઘ. આટલું જ બાળકને મળે તો તે તંદુરસ્ત અને આનંદી રહેશે.

---

## પ્રકરણ ૪.

### બાળકની સંભાળ (ચાલુ)

(૧ વર્ષથી સાત વર્ષનું થતાં લગી)

બાળકને પહેલો દાંત પુટે છે ત્યારે કુટુંબમાં બધાને ફેટલો બધો હર્ષ થાય છે ! બાળક જન્મતા પહેલાં માતાએ પોતાના ખોરાકમાં સાવચેતી લીધી હોય, અને જન્મ્યા પછી બાળકને સારું દુધ મળ્યું હોય તો બાળકના દાંત સારા મજબુત આવે છે.

બાળક પાંચ છ મહિનાનું થાય પછી કોઈ પણ કારણસર તે માંદું પડે છે, તો એ ધણી માતા એમ જ માને કે ‘દાંત આવતા હશે’ અને પછી દાંત વખતે તો બાળક માંદુ જ પડે—એમ માનીને માંદગીનો કંઈ ઉપાય કરતી નથી. પરંતુ બાળક સાત આઠ માસનું થતાં લગી લાગ્યે જ તેને દાંત આવે છે. માટે તે પહેલાંની માંદગી ખીજ કારણસર હોઈ શકે. તેથી તેનો ઉપાય કરવો. દાંત આવતા હોય અને કાંઈ માંદગી આવે તોએ તેનો ઉપાય તો કરવો જ.

બાળકને નવેક માસનું થતાં લગી દાંત ન પુટે તો ધણી માતા ચિંતા કરે છે. પણ ચિંતા જેવું કંઈ નથી. મોડા આવે તોએ હરકત નહિ. બાળકને આશરે ક્યારે ક્યા દાંત આવે તે જોઈએ.

એ નીચલા વયલા છેદક દાંત ... ... ૬થી ૯ માસના બાળકને.  
ચાર ઉપલા છેદક દાંત ... ... ૮થી ૧૨ ,,  
એ નીચલા બહારના છેદક દાંત ... ... ૧થી ૧૧ વર્ષના બાળકને.

ચાર આગલી ઉપદાદો	...	... ૧થી ૧૩	”	”
ચાર રાક્ષી	...	... ૧૩થી ૨	”	”
ચાર પાછલી ઉપદાદો	...	... ૨થી ૨૩	”	”

બાળક નવ માસ લગી બરોબર ધાવ્યું હોય, તેને સારું પ્રુષ્ટિકારક ધાવણ મળ્યું હોય, ટોટીની ટેવ ન હોય ને એકંદર તંદુરસ્ત હોય તો તેને દાંત વખતે બહુ હેરાન મતિ નથી થતી. પરંતુ એનું તો નકકી નહિ. આ બધું હોય છતાં બાળક હેરાન થાય પણ ખરું.

સહેજ દાંત દેખાવા લાગે કે તેનાં અવાળાં સ્વચ્છ આંગળીએ હલકે હલકે ધસવાં. તેનાથી દાંતને આવતાં મુશ્કેલી ઓછી પડે. અવાળાં ઉપર દીકામાળી ધસીને ચોપડવાથી પણ સુખ વળે છે. અથવા એક ભાગ સ્ત્રીસરીન અને ત્રણ ભાગ પાણી એકઠાં કરી તેનાથી અવાળાં ધસીએ તો પણ સારું. વળી થંડું પાણી ચમચી ચમચીએ પાવાથી પણ બાળકને સારું લાગશે. પોચા લાકડાના કકડાને ચોકખો કરીને આપી શું તો તે ચાવવાની બાળકને મજા પડશે. બાળકનું પેટ નિયમિત વખતે આવે તેની કાળજી રાખવી.

દાંત આવતા હોય ત્યારે કોઇ વાર બાળકને ખોરાક પર અશ્ચય થાય છે. તેવી વખતે તેને ખોરાક લેવાનો આગ્રહ ન કરવો.

દાંત સહેલાઇથી આવે તે માટે જાત જાતની દવાઓ અને બૂફીઓ બજારમાં મળે છે પણ તેવી ન આપવી. એનાથી ફાયદો નહિ થાય અને દાંત નબળા આવશે.

બાળક કોઇ વાર લાળ બહુ કાઢે છે. છાતી ઉપર લાળ પડવાથી કપડું બીનું થાય તો તરત બદલી દેવું, નહિ તો શરદી થાય. જો બાળકને બહુ લાળ પડતી હોય તો મીણ કાપડ ફાડીને તેનું લાળાઉં બનાવ્યું હોય તો સારું.

દાંતના દરદને લીધે બાળકને કદાચ તાવ ચઢે તો તેને ગરમ ન્હાવણથી ફાયદો થાય છે. જરા વધારે પડતાં ગરમ પાણીમાં બેસાડવું ડોકું અને છાતી બહાર રહે. માત્ર કમર સુધીનો જ લાગ પલળે એમ

કરવું. પાંચ મિનિટ પાણીમાં ખેસાડીને ઉઠાડી લેવું અને લુછીને ક-  
પડાં પહેરાવી દેવાં.

પહેલો જ દાંત આવે ત્યારથી દરરોજ એ વાર તેને સાફ કરવો.  
બાળકને નાનપણથી જ શીખવવું કે દાંત ઉપયોગ કરવા માટે આપેલા  
છે. તે બારેક માસનું થાય એટલે તેને મળે તો સફરજન ચાવવા આ-  
પવું. તેને કંઈ ખાતાં તો નહિ આવડે. પણ દાંતને કસરત મળશે  
અને થોડો ધણો રસ તેના પેટમાં જશે.

બાળક મહોડું થાય અને બધું ખાતું થાય ત્યારે એને એવી  
ટેવ પાડવી કે જમતી વખતે ચાંચાપણું ન કરે. તેમ જ બહુ ઉતાવળ  
પણ ન કરે. તેના દાંતને કસરત મળે એવું ખાવાનું આપવું. માત્ર  
પોચું જ ન આપવું.

બાળક જમવાની સાથે દુધ કે કઠી પીએ તો તે સાથે ચાવ્યા  
વગર પોતાનો ખોરાક ગળી ન જાય તેવી ટેવ પાડવી.

પોચો ખોરાક દાંતને ચોંટી રહે અને પછી સડે માટે તેવો  
ન આપવો. દાંતને કસરત મળે તેવો ખોરાક દાંતને મજબુત અને  
સાફ પણ કરે છે. વળી બાળકને ટેવ પાડવી કે દરરોજ એ વાર  
દાંતણું કરે.

બાળકનો ખોરાક—બાળક એક વર્ષનું થાય તે પછી તેને શું  
ખવાડવું તે બાબત ઉપર ધ્યાન આપવું જોઈએ. તેને બરોબર પરિપક્વ  
ખોરાક આપવો. અને દરેક વખતે એનું એ જ ખાવાનું ન આપવું.  
તેથી બાળક કંટાળી જાય.

બાળક સાત વર્ષનું થતાં લગી તેને દરરોજ જમતી  
વખતે દુધ પાવું જોઈએ તથા વિટમિન્સ આવે તેવો ખોરાક આપવો  
જોઈએ. બાળકને તીખું કે મસાલાવાળું ખાવાની ટેવ ન પાડવી. નહિ  
તો તેનીયા ચનશક્તિ બગડશે. ઘણી માતાઓ પોતાની હોંસમાં  
બાળકને શું અનુકૂળ પડશે તે બૂલી જાય છે.

બાળક દોઢેક વર્ષનું થતાં લગી તેને પોચો ખોરાક આપવો.

તે પછી તેને દાળનું પાણી, ભાત, ઘઉં કે બાજરીની રોટલી કે પૂરી, અને ગોળ કે મધ, બાફેલાં શાક વગેરે આપવાં. દોઢ વર્ષ પછી બાળક સવારે જાગે એટલે તેને એક વાડકો બરીને ચોકખું ગરમ દુધ તથા બાજરીની રોટલીનો ભૂકો અથવા થૂલી અથવા ભાત આપવાં. સાથે સાથે કાંઈ ફળ આપવું. પછી અગીઆરેક વાગે તેને જમવા આપવું. જમવામાં દાળ કે કોઈ કઠોળનું પાણી કે કઢી તથા ભાત, રોટલી અને બાફેલાં શાક આપવાં. સાથે ગોળ મધ કે મુરખ્ખો અથવા કાંઈ પલુ ગળપલુ આપવું. અને ફળ કે પપૈયો આપીએ તો સાફ. આ ફળો ધણું મોઢાં ન હોવાથી ધણાખરાં વાપરી શકે તેમ છે.

અઢી કે ત્રણ વાગે દુધ ( ચ્હા નહિ ) અને ખારી પૂરી કે ગાંડીઆ કે એવું કાંઈ ઘેર તૈયાર કરેલું કાચું કેાફ આપવું. પરંતુ તે બહુ જ ન ખાય તે પર ધ્યાન રાખવું. ઘીખાંડવાળા ભારે પદાર્થ જ્યારે માગે ત્યારે આપી બાળકને લાડ કરવાં એ એની તાંદુરસ્તી બગાડી દુશ્મનનું કામ કરવા બરાબર છે.

સંધ્યા કાળે વાળુમાં દુધ જ આપવું, પણ જો બહુ ભૂખ હોય તો ખીચડીને શાક આપવામાં હરકત નહિ. પણ પેટ હલકું રખાવવું.

આ પ્રમાણે દર સાડા ત્રણ કે ચાર કલાકે તેને કાંઈનું કાંઈ મળશે જ. જે આપો તે નિયમસર અને પ્રમાણસર આપવું ખાવાના વખત સિવાય આચર કુચર ન ખાવા દેવું. ઉનાળામાં કે માંદગી વખતે જો બાળકને ખાવાની રૂચિ ન થાય તો બહુ આગ્રહ ન કરવો.

બાળક ત્રણેક વર્ષનું થાય પછી તેને દાળના પાણીને બદલે નરમ દાળ કે ઘાડી દાળ ગમે તે આપવાને હરકત નહિ. કેટલાક દાકતરો ઘાડી દાળ વહેલી શરૂ કરવાનું કહે છે. અજમાયશ કરી દરેકને પચે તો આપવી. તે સિવાય તેના ખાવાનામાં કાંઈ ખાસ ફેરફાર કરવાની જરૂર નથી. બાળકને પચે તો થોડા ઘીનો શીશો આપવો. પુષ્ટિકારક અને સાત્વિક ખોરાક આપવો જોઈએ.



## પ્રકરણ પ.

### બાળકોની માંદગી અને તેના ઉપાય.

બાળકની માંદગી તો ૯૯ ટકા પેટ બગડવાના કારણે હોય છે. માટે પેટ સાફ રહે તે માટે બહુ કાળજી રાખવી જોઈએ.

રોજ સવારે અમુક વખતે દુધ પાષ કરીને બાળકને પગ ઉપર કે એવી કોઈ પણ રીતે બેસાડવું કે ધરવું. શરૂઆતમાં તેને પેટ આવવાનાં કાણાં (મળદ્વાર) આગળ ૩ વડે કે પીંછા વડે સહેજ અડકવું પડશે એટલે બાળક સમજી જશે કે આપણે એની પાસે શું કરાવવા માગીએ છીએ. થોડા દિવસ પછી તો એ વખતે એમને એમ ધરવાથી જ તે પોતાની મેળે આપણું ધાયું કરશે. બાળકને ટેવ પડતાં વાર લાગતી નથી. અને કંઈ માંદગી નહિ હોય તો તેને રોજ વખત સર જ પેટ આવશે.

બાળકના ઝાડા ઉપરથી તેને ખોરાક પચે છે કે નહિ તે આપણે જાણી શકીએ છીએ. નિયમસર ઝાડા ન આવે તો જાણવું કે પેટ તદ્દન સાફ નથી.

ચોવીસ કલાકમાં એક પેટ આવવું જ જોઈએ. ચોવીસ કલાકમાં વધારેમાં વધારે પાંચેક પેટ આવે ત્યાં સુધી કાંઈ જ હરકત નહિ. પરંતુ એ પાંચે પેટ સાફ આવવાં જોઈએ.

જન્મ પછી શરૂઆતના થોડા દિવસ તો કાળા ડામર જેવા ચીકણા, ગંધ વગરના ઝાડા આવશે. તેમાં કાંઈ ગભરાવાનું નહિ.

અને દિવેલ કે કાંઈ આપવાની જરૂર નથી. બાળક છ સાત દિવસનું થશે એટલે એની મેળે જ એવા ઝાડા બંધ થશે. અને ઝાંખા પીળા રંગના નરમ અને ફેદા ફેદા વગરના ઝાડા આવશે.

૧ જો બાળકને કત્થાઈ જેવા રંગના, ઘટ્ટ ઝાડા આવે તો જાણવું કે તેને દુધ બહુ બારે પડે છે, અથવા વધારે પડે છે. તે માટે માતાએ હલકો ખોરાક લેવો. અને ધવાડતાં પહેલાં પા એક કલાક પહેલાં પવાહું ભરીને પાણી પીવું.

૨ ઝાડાની અંદર ઘોળા ફેદા દેખાય તો જાણવું કે બાળકના ખોરાકમાં ચીકાશ વાળો ભાગ વધારે પડતો આવે છે. તે માટે પણ માતાએ ઉપરનો જ ઇલાજ કરવો જોઈએ. કારણ કે ઘોળા ફેદા તે નહિ પચેલો ચીકાશવાળો ભાગ જ છે.

૩ સુકા પતરી જેવા ઝાડા ઉપરથી જાણવું કે માતાનાં ધાવણમાં ચીકાશ અને પાણી ઓછાં છે. તેના ઉપાય માટે માતાએ જરા વધારે ચીકાશ વાળો ખોરાક ખાવો. અને ખૂબ પાણી પીવું.

૪ લીલા રંગના ઝાડા તો બાળકને પેટે શરદી લાગી ગઈ હોય ત્યારે થાય છે. બહુ ગળપણ બાળકના ખાવાનામાં આવે તોએ એવા ઝાડા આવે છે. માતાએ જીલાબ લીધો હોય કે તેનું પેટ સાફ ન હોય કે તેનું મન કલેશ કર્યા કરતું હોય તો બાળકને લીલા ઝાડા આવે છે. વળી માતાનો ખોરાક એકદમ બદલાઈ જાય તો એ લીલા ઝાડા આવે.

૫ બાળક બહુ કરાંજી કરાંજીને ઝાડા કરે તો તેનાં નાનાં આંતરડાંમાં કાંઈ સોજા આવવાથી ચીકણા ઝાડા આવે છે.

૬ પાણી જેવા પાતળા ઝાડા થતા હોય તો દાકતરને બતાવવું જોઈએ.

કબજાઆત—બાળકને કબજાઆત થવાનાં ધણાં કારણો હોય છે. તેનાં આંતરડાં મૂળથી જ ધણીવાર નબળાં હોય છે. અને પોતાનું

કામ બરોબર કરતાં નથી. અથવા તેને બહુ વધારે પડતું કે છેક ઓછું ધાવણુ મળે તો એ કબજીઆત રહે. પૂરતું પાણી પીવા ન મળતું હોય તોએ તેને પેટ ન આવે. અથવા ખોરાકમાં પૂરતી ચીકાશ ન હોય તો ન આવે.

કબજીઆતના ઉપાય માટે છેક નાનાં બાળકને ગરમ અથવા ઉકાળીને થંડું પાડેલું પાણી દિવસમાં ત્રણેકવાર એક મોટા ચમચો ભરીને પાવું.

કોડ લીવર તેલ કે ઓલીવ નામનું તેલ પણ નાની અડધી ચમચી જેટલું અપાય છે. ગ્લીસરીન અને પાણી મેળાં કરીને દિવસમાં ત્રણવાર એકેક ચમચી જેટલું પાવું. મધને સહેજ ગરમ કરીને એક ચમચી જેટલું છ માસનાં બાળકને આપી શકાય. અથવા ફળનો રસ પણ સહેજ ગરમ કરીને એકાદ બે ચમચી જેટલો આપવાથી કબજીઆત દૂર થશે.

બાળકના પેટ ઉપર હુંટીની આસપાસ આપણા ડાબા હાથથી જમણા હાથની દિશામાં ગોળ ગોળ ગતિથી હાથવડે ભાર દઈ ધસવું.

બાળકના પગને પૂરતી કસરત ન થતી હોય તોએ કબજીઆત રહે. માટે તે હાથ પગ બહુ હલાવે તેટલા માટે તેના પગ પહોંચી શકે એટલે ઉંચે કોઇ રંગિત રમકડું લટકાવવું. તો તે લેવાને એ પ્રયત્ન કરશે અને હાથ પગ ઉછાળશે.

ઉપરના દરેક ઉપાય કરવા છતાં પેટ ન આવે તો આપણી ટચલી આંગળીના નખ ઉતારી લઇ હાથ ધોઈ સાબુ વાળા કરવા તે બાળકના કાણામાં (મળદ્વાર) ધીમેથી ધાલવી. અને બે સેકન્ડમાં કહાડી લેવી. તો પેટ આવશે. આંગળી બાળકને મ્હોટી પડે તો સાબુને જ પેન્સીલ જેટલો પાતળો ધડી, સાબુને ચપ્પુથી છોલી, પાતળા પેન્સીલ જેવી લાકડી બનાવવી. અને તેને સહેજ બીનો કરી કાણામાં નાખવો. કોઈક બાળકનો કોઠો બહુ સખત હોય છે. તેને



તો એનીમા કે પીચકારી આપવી પડે છે. નાના બાળકને પાણીને સાથુની પીચકારી કરતાં તેલની પીચકારી વધારે ઠીક પડે. એ માટે ઓલીવ તેલ સારું પડે છે.

પેટનો દુઃખાવો—નીચલાં કારણોથી બાળકને પેટમાં દુઃખે છે:

- ૧ તેને ખોરાકમાં વધારા પડતી ચીકાશ કે વધારા પડતું ગળપણ આવતું હોય.
- ૨ વધારા પડતો ખોરાક મળતો હોય.
- ૩ બહુ જલદી ધાવવાની કે પીવાની ટેવ હોય.
- ૪ તેને પેટની કબજીઆત હોય.
- ૫ તેને અનિયમિત રીતે ખોરાક મળતો હોય.
- ૬ ટાટી કે એવું કાંઈ ખાલી ચુસવાથી પેટમાં વા ગયો હોય.
- ૭ બીના બાળોતીઆમાં બહુ વાર સૂધ રહેવાથી પેટે શરદી લાગી હોય.  
ઉપાય માટે તેને અરધી ચમચી ગરમ પાણી પાવું, અથવા નાગરવેલનાં પાન ઉપર દીવેલ ચોપડી તેને પેટે શેક કરવો. અથવા પેટે ટરપેન્ટાઈન ધસવું. ગરમ ગરમ પાણીમાં નહવાડવાથી પણ શેક સારો થશે.

ઉલટી—બાળકને વધારા પડતો ખોરાક આપવાથી તેને ઉલટી થાય છે. ખાધા પછી કે પીધા પછી બહુ હીલચાલ થવાથી પણ થાય છે, અને પેટ ઉપરનાં કપડાં બહુ સખત હોય તો પણ થાય છે.

ઉલટી થાય તેમાં ગભરાવા જેવું કાંઈ નથી, પરંતુ થવાનું કારણ જાણી લઈ, ફરીથી એ જૂલ ન થાય તે બાબત કાળજી રાખવી.

છાતીની ઉધરસ ( વરાધ ) :—આ જાતની ઉધરસની સાથે થોડો તાવ ચઢે છે. શ્વાસ લેતાં બાળકને મુશ્કેલી પડે છે અને બાળક

નરકેરાં પહેળાં કરીને જલદી જલદી શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા કરે છે. રાત્રે ઉંઘમાં પણ ઉધરસ આવે છે. અને તેની સાથે છાતીમાં ધરર ધરર એવો અવાજ સંભળાય છે.

ઉપાય—બાળકને આરામ આપવો, છાતીએ ને વાંસે ગરમ કપડાનો કે પોટલીમાં અજમેા બાંધી તે તપાવી તેનો શેક કરી તેલ ચોળવું. વળી સાદા તેલ કરતાં યુકેલીપ્ટસ તેલ અને મીઠા તેલનું મિશ્રણ હોય તો વધારે સારું. ડાક્ટરની તરત સલાહ લેવી. પેટ સાફ રાખવું.

ઐડીનોઘડસઃ—આ દરદની શોધ બહુ જુની નથી. પરંતુ રોગ તો જુનો છે. ધણીવાર આપણી નજરે એવાં બાળક પડે છે કે જેઓ મ્હોડેથી શ્વાસ લે છે, રાત્રે ઘોરે છે, જેમના દેખાવ ઉપરથી જરા ઓછી બુદ્ધિનાં હોય એવાં લાગે છે. વળી જેમને શ્વાસ લેતાં અને બોલતાં મુશ્કેલી પડતી હોય એવું લાગે છે. મ્હોં અને શરીરના ખીજા ભાગનો રંગ શીઝો હોય છે, અને નાક હરહંમેશ ગળતું જ હોય છે. જરા જરામાં જેમને ગળે સોજો આવે છે કે કાન દુખે છે કે સહેજ બહેરાશ આવે છે. આવાં બાળકોને દાકતર પાસે તપાસાવી તેના ગળામાં નસ્તર મૂકાવી દરદ દૂર કરાવીએ તો તેઓ ચંચળ, તંદુરસ્ત અને હોંશિયાર થઇ જાય છે. ગળામાં ઐડીનોઘડસ નામનું દરદ હોય તો બાળકમાં ઉપર જણાવેલાં ચિહ્નો દેખાય છે. અને એ દૂર કરાવવા માટે બહુ જ સહેલાઇથી નસ્તર મુકી શકાય છે. એ ચિહ્નો પર ધ્યાન રાખવું અને ધ્યાન કરવો. નહિ તો બાળક હંમેશ રોગી રહે કે મૃત્યુ પામે છે.

રાંટા પગઃ—બાળકના પગમાં બહુ જોર આવે તે પહેલાં તેને ઉભું રાખવાનો કે ચલાવવાનો પ્રયત્ન કરવાથી તેના પગ વાંકા થઇ જાય છે. પગે ભારે સાંકળાં પહેરાવવાથી અને તેજથી માલીસ કરવાથી રાંટાપણું દુર થાય છે. હાડકાં પોઆં રહી જવાથી પણ પગ રાંટા થાય છે. દાકતરની સલાહ લઈ ઉપાય કરવા.

અછબડા:—આ રોગ ચેપી છે. તેમાં બાળક બહુ હેરાન થતું નથી. સહેજ તાવ ચઢે છે, અને લાલ ફેફસીઓ શરીર પર અને મ્હો પર દેખાય છે. એ ફેફસીમાં પીળાશ પડતો રસ હોય છે. ચાર પાંચ દિવસે ફેફસી સુકાઈ જઈ ખરી પડે છે.

માવજત—બધી ફેફસીને ખરી પડતાં લગભગ ત્રણથી છ અઠવાડીયાં થાય છે. એટલો વખત બાળકને બીજાં બાળકોથી દૂર રાખવું. તાવ ચઢ્યો હોય તો બાળકને સુવાડી રાખવું. પેટ સાફ આવે તેની કાળજી રાખવી. બાળક ખંજવાળે નહિ તે ધ્યાનમાં રાખવું. જો બહુ ખંજવાળ આવતી હોય તો બાળકના હાથ બાંધી રાખવા. ચામડી ઉપર એક લાગ કાર્બોલિડ એસિડ અને ૬૦ લાગ પાણીના મિશ્રણમાં પલાળેલાં પોતાં મૂકવાથી ખંજવાળ ઓછી થશે.

ઔરી કે ગોઅર:—ચિહ્નો—બાળકને શરદી થઈ હોય એવું દેખાય છે, સહેજ ઉધરસ આવે છે, મ્હોં ઉપર સોજો આવે છે, નાક ગળે છે અને આંખમાંથી પાણી નીકળે છે. ચોથે દિવસે કપાળ ઉપર, ગાલ ઉપર, મ્હોંની આબુઆબુ અને ગળા ઉપર લાલ ચાઠાં કે ઝીણી ફેફસી જણાય છે. પછી હાથે, પગે અને આખે શરીરે જણાવા માંડે છે, શરૂઆતમાં તાવ ખૂબ ચઢે છે પણ ધીમે ધીમે ઉતરી જાય છે.

માવજત—આ પણ બહુ ચેપી દરદ છે. માટે બાળકને અલગ રાખવું બાળકને દુધ સિવાય કંઈ જ આપવું નહિ અને સુવાડી રાખવું. આંખ ઉપર બહુ તેજ ન આવવા દેવું. અને આંખ તથા મ્હોંડું સાફ રાખવાં. ટંકણખારવાળા પાણીના કોગળા કરાવવા. ઔરડો હવા અજવાળા વાળો જોઈએ પરંતુ કોઈ પણ રીતે શરદી લાગી ન જાય તે ખાસ સાચવવું. નહિ તો ન્યુમોનીઆ કે ત્રિદોશ થઈ જવાનો ભય રહે છે.

બધાં ચાઠાં દૂર થયા પછી એકવીસ દિવસ સુધી બાળકને અલગ રાખવું. નહિ તો બીજાં બાળકોને ચેપ લાગશે. આપણાં

ઐરાં ઐરીમાં બીલકુલ દાકતરી સલાહ લેતાં નથી અને તેનું ચેપી-પાણું સમજતાં નથી જેથી સેંકડો બાળકો એ રોગનો ભોગ થઈ પડે છે. કુદરત એ રોગ શમાવે છે પણ અને વિકરતાં વાર લાગતી નથી. આ રોગ ભય ભરેલો છે.

આંકડી:—ખોરાક આપવામાં સાવચેતી ન રાખી હોય તો આંકડી આવે છે. તે સિવાય પણ દાંત આવતા હોય ત્યારે, કે કરમ થયા હોય ત્યારે કે કાન નાકમાં કાંઈ ચીજ પેસી ગઈ હોય ત્યારે, બાળક બહુ જ રડતું હોય ત્યારે કે ખુબ ઉધરસ આવતી હોય ત્યારે આંકડી આવે છે.

ચિહ્નો—મ્હોં શીકું પડી જાય; મ્હોં, આંખ અને આંગળીના સ્નાયુઓ ખેંચાય; શ્વાસ મુશ્કેલીએ લેવાય. આંખના ડોળા ઉંચા ચઢી જાય અને દાંત કચકચાય. શરીર સજડ થઈ જાય અને હાથની મૂઠીઓ વળી જાય. થોડીવાર પછી શ્વાસ ઠેકાણે આવે અને શરીર ઢીલું પડે તથા શરીરે પરસેવો વળી બાળક ઉઘી જાય છે કે ખેડું થઈ રમવા માંડે છે.

માવજત—દાકતરના આવતા લગી બાળકનાં કપડાં ઢીલાં કરી નાંખવાં. પછી એક કુંડીમાં ગરમ પાણી લઈ બાળકને તેમાં ખેસાડી દેવું અને માથે થંડા પાણીનું પોતું મૂકવું. તરત જ પાણું થંડા પાણીના વાસણમાં ખેસાડવું. આ બધું બહુ જ જલદી કરવું. બાળકનાં કપડાં કઢાડવાની પણ વાટ ન જોવી. પાણીમાં ખેસાડ્યા પછી એતો કઢાડી લેવાય. નહવાડ્યા પછી બાળકને દીવેલ પાછા સુવાડી દેવું અને જાગે ત્યારે દાકતરની દવા આપવી.

ઝાડા (ડાએરીઆ). ઉપાય—એક નાની ઉમરનાં બાળકને દિવસમાં એક વાર એક ચમચી જેટલું ચુનાતું પાણી સાદા પાણીમાં ભેળવીને આપવું,

દીવેલ પાવાથી પણ પેટનો કચરો સાફ થઈ જશે, અને ઝાડા અટકશે. બાળકને ડાઁચેરીઆ થયો હોય ત્યારે તેનાં મંદાં બજાતીઆ ઉકળતા પાણીથી તરત સાફ કરવાં. અને મંદા હાથ બરોબર ધોઈને પછી જ બાળકને અડકવું.

ઝાડાથી બાળમરણ બહુ થાય છે. માટે સાવચેત રહેવું.

ડીઘેરીઆ—( શ્વાસનળીનો સોજો ) આ રોગ હિન્દમાં નવો છે પણ હાલ ઘણાં બાળકને થાય છે. એમાં તાવ ચઢે છે અને ગળું બંધ થઈ જાય છે. ખવાય પીવાય નહિ તેમ જ શ્વાસ રૂંધાય છે. ગળામાં ઉંડે જ્વેશો તો પીળાશ પડતા રંગનું કે લગભગ લીલા રંગનું જળું બાઝી ગયેલું દેખાશે. અને ગળામાંથી ગંદી વાસ આવશે.

ઉપાય—તરત દાકતરને બોલાવ્યા સિવાય આ રોગમાં છુટકો જ નથી. દાકતર ગળામાં નસ્તર મૂકી જળું કઢાડી લે તો જ બાળક બચશે. નહિ તો વધારેમાં વધારે ચાર દિવસ સુધી બાળક જીવશે. આ રોગ ચેપી છે. રોગીનાં પાણી, ચ્હા, દુધનાં વાસણ અલગ રાખવાં.

મરડો—ઝાડામાં જે ઉપાય લઈએ તે મરડામાં પણ લેવાય. તે ઉપરાંત પેટે શેક કરવો. અગર અળસીનું પોલ્ટીસ મુકવું.

કાનમાં દુખાવો—કાન પાકે ત્યારે બેદરકારી ન કરવી. ઘણીવાર તેમાંથી મરણ નીપજે છે. છેક નાના બાળકને કાનનું દરદ હોય ત્યારે તે બહુ રડે છે અને ડોકું આમથી તેમ ફેરવે છે. બરોબર ખાતું નથી અને તેને તાવ આવે છે. શેક કરવાથી કાનને આરામ થશે. વળી તેલ સહેજ ઉનું કરી તેનું એક ટીપું નાખવાથી સુખ વળશે, તેલમાં સહેજ કપુર નાંખ્યું હોય તો સારું.

કાનમાંથી રસ નીકળતો હોય તો નીકળવા દેવો, ૩ દાખી ન દેવું. દાકતર પાસે પીચકારી મરાવવી.

આંખ—બાળક ટુંકી નજરનું હોય, લાંબી નજરનું હોય કે બાહું હોય તો તરત તેને દાકતરને બતાવવું. કારણ કે નહિ તો

કદાચ આંખ ગુમાવી બેસે. વળી આંખના દરદની અસર શરીર ઉપર પણ બહુ થાય છે.

બાળકનું માથું વારંવારે બહુ દુખતું હોય તો બાળકનું કે તેની આંખ ખરાબ છે, અને ચરમાં લેવા પડે તો ગમે તેટલી નાની ઉંમર હોય તોયે લેવા. કારણ કે શરૂઆતમાં ચરમાથી આંખ સુધરી જવાની આશા છે. ચરમાં લેવાથી પછી તેમાંથી છૂટાશે નહિ એમ માની ધણાં તે નથી લેતાં અને આંખ વધારે બગાડે છે.

બાળક છેક નાનું હોય તે વખતે તેની આંખની બહુ પાસે કાંઈ ચીજ ધરવી નહિ. નહિ તો બાહુ યઈ જાય. વળી તે સુતું હોય ત્યારે તેના માથા પાછળથી તેની તરફ જોવું નહિ. ઉંચું જોવાને પ્રયત્ન કરશે તો તેની આંખ બગડશે.

આંખ દુખવા આવી હોય તો ખેરીક એસીડ જે આગળ જણાવ્યું છે તેના પાણીથી ધોવી. આંખ રાત્રે ચોંટી ગઈ હોય તો સંભાળીને ગરમ પાણીના પોતાથી ધોઈને ઉઘાડવી. પાણીમાં થોડું દુધ નાંખવાથી ઝટ ઉઘડે છે.

કાંઈ બાળકની આંખ દુખવા આવી હોય તેની તરફ આપણું બાળક નજર માંડીને બહુ વાર જુએ નહિ એની કાળજી રાખવી. વળી તેનાં કપડાં ઓઢવાનાં વગેરેને અડકે પણ નહિ તે જોવું. કારણ આંખનું દરદ બહુ જ ચેપી હોય છે. એક બીજની પથારીમાં ગમે તેમ સૂવું, ગમે તેના રૂમાલ, ટુવાલ વાપરવા એ બધાની બેદરકારીથી આ રોગ ફેલાય છે.

આંજણી થઈ હોય તો આંખ ઉપર ગરમ પાણીના પોતાથી શેક કરવો અને ખેરીકના પાણીથી ધોવી.

તાવની માવજત—બાળકને સુવાડી રાખવું, દુધ સિવાય કાંઈ ખોરાક ન આપવો. ચોવીસ કલાક સુધી તાવ ન ઉતરે તો દાકતરની સલાહ લેવી.

મળસૂણાં. ચિહ્નો—થોડોક તાવ આવીને પછી કાનની નીચે જરૂર દુખાવો થઇ ધીમે ધીમે ત્યાંથી ગળા સુધી સોજી ચડે છે. દુખાવો બહુ નથી થતો પણ ગળામાં કાંઈ પણ ઉતારતાં મુશ્કેલી પડે છે.

માવજત—આ બહુ ચેપી દરદ છે માટે બાળકને અલગ રાખવું. આરામ આપવો અને દુધ જ પાવું. એક રેશમી કપડાનો કકડો લઈ તેને તેલમાં બોળી, તેમાં ૩ ભરી, એ પોટલી જેવું સોજા ઉપર જોરમાં બાંધવું.

શીતળા ટંકાવવા—બાળક ચારેક મહીનાનું થાય ત્યાં લગીમાં તેને શીતળા ટંકાવવા જોઈએ, એમ અત્યાર લગી દાકતરો કહેતા હોય તો દાકતરો કહે છે કે બાળક ત્રણેક અઠવાડિયાનું થાય ત્યાં સુધીમાં ટંકાવી દેવા. તે કદાબ્યા પછી પાંચમાથી નવમા દિવસે બાળકને ખંજવાળ આવવા માંડશે અને તે રડશે. પણ જેમ બાળક નાનું હશે તેમ ઝોણું હોરાન થશે. દર સાત સાત વરસે શીતળા ફરી ટંકાવવા.

પથારી બીની કરવાની ટેવ—બાળક નબળું હોય તો તેને પથારીમાં બીનું કરી દેવાની ટેવ મોટા થતા સુધી રહે છે. સુતા પહેલાં તેને ચોકડીએ જવાની ટેવ પડાવવી અને રાતમાં પણ એકાદ વાર ઉઠાડીને ચોકડીએ બેસાડવાથી આ ટેવ ધીમે ધીમે નાશુદ થશે. તોએ કોઈક બાળક છ સાત વર્ષનું થતાં લગી આ ગંદી ટેવ મૂકવું નથી. રોજ રાત્રે સુતા પહેલાં તેના શરીરનો નીચલો ભાગ થંડા પાણીના પોતાથી ધોવો. જે તેમ કરવાથી પણ ટેવ ન જાય તો જાણવું કે કંઈ રોગ છે. માટે દાકતરને બતાવવું.

મોટી ઉધરસ ( ઉટાંટીઓ ) ચિહ્નો—છાતીની ઉધરસ જેવું જ શરૂઆતમાં લાગે છે. પણ દિવસે દિવસે તે વધતી જાય છે અને ખૂબ લાંબી ઉધરસ આવે છે. સહેજ તાવ ચડે છે અને નાક તથા આંખ ગળે છે. સાતકે દસ દિવસ પછી ઉધરસ જોડે એક જાતનો અવાજ

સંભાળવા મડિ છે અને કદ નીકળે છે, ઉધરસ ખાતાંખાતાં બાળકનું મોઢું લાલ થઇ જાય છે. હાથની મૂઠીઓ વળાઇ જાય છે. ઉલટી પણ થાય છે અને તેથી જરા આરામ રહે છે.

માવજત—આ પણ ચેપી છે માટે બાળકને અલગ રાખવું. એને પીવાનાં પાણી, દૂધનાં વાસણ બુદ્ધિ રાખવાં. ઓરડામાં ખૂબ હવા જોઇએ. દાકતરની દવા આપવી. ભય દૂર થયા પછી વધારે સંભાળવાની જરૂર છે. શરદી લાગીને ન્યુમોનીઆ ન થાય તેની સાવચેતી રાખવાની. છાતીએ કપુર વાળું તેલ ધસવું પણ શ્રેષ્ઠ ન કરવો. એક ઝીણા કપડામાં નેપ્થલીનની ગોળીઓ બાંધી તે કપડું ગળે બાંધી રાખવાથી આસોચવાસમાં ઓછો મુશ્કેલી પડશે. પરદુસીન નામની તૈયાર દવા બહુ ફાયદો કરે છે. સાળ થયા પછી બાળકને હવાફેરથી બહુ ફાયદો થશે.





## પ્રકરણ ૬.

### બાળકનું ચારિત્ર્ય.

મહાભારતમાં વાત છે કે અભિમન્યુ પોતાની માતાના પેટમાં હતો તે વખતે યુદ્ધકળા વિશેનું જ્ઞાન તેને થયું હતું. આ વાત કોઈ કોઈ લોકો માની શકતા નથી પરંતુ એમાં અશક્ય જેવું નથી. બાળક પેટમાં હોય તે વખતે માતા જે વાંચે, વિચારે, સાંભળે અને વર્તે એ બધાની અસર ગર્ભ ઉપર થાય છે, એવું હાલના વિજ્ઞાન-કારોએ સિદ્ધ કર્યું છે. તેટલા માટે જ સ્ત્રી સમર્થ થાય ત્યારથી જ તેના ઉપર મોટી જવાબદારી આવી પડે છે. દરેક કેળવાયેલી સ્ત્રીને એમ ઇચ્છા હોય કે પોતાનું બાળક ઉચ્ચ ચારિત્ર્યવાન થાય. એ ઇચ્છા પૂરી પાડવા માટે બાળક સમજતું થાય ત્યાં લગી રાહ જોવાની નથી. સમર્થાવસ્થામાંથી જ તેણે સાફ સાફ વાંચી, વિચારી, સાંભળી અને વર્તીને પોતાના ભવિષ્યના બાળક ઉપર છાપ પાડવાની છે.

પહેલું વર્ષ—કોઈનું બાળક રાંક હોય છે તો કોઈનું, સેતાની હોય છે; કોઈનું કળ્યાખોર હોય છે તો કોઈનું શાન્ત હોય છે. કોઈનું માંદું તો કોઈનું તંદુરસ્ત હોય છે. એમ દરેકનાં બાળક જુદાજુદા સ્વભાવ અને જુદી જુદી તરેહનાં હોય છે. તંદુરસ્ત અને રાંઝ બાળકને ઉછેરવું સહેલું પડે. છતાં ઘણીએ માતા પોતાના બાળકને અતિશય લાડ કરી કરીને બગાડી મૂકે છે અને પરિણામે તેને જ ઉછેરવામાં

મુશ્કેલી પડે છે. વળી માંદું અને કળ્યાખોર બાળક ઉછેરવું અધિક પડે છે. છતાં માતા મક્કમ અને સમજી હોય તો તેનું બાળક આગળ જતાં સહેલું નીવડે છે.

બાળકને દરેક બાબતમાં નિયમિતતા શીખવવી અને પળાવવી એ માતાની પહેલી ફરજ છે. નિયમિત વખતે ખોરાક આપવો, હંધાડવું, ન્હવડાવવું. તેમ જ બીજાં અર્ધાં કામ કરાવવાં. ઉંચ અને સમજી ગણ્યતા વર્ગની સ્ત્રીઓ પણ નિયમિતપણીને કહ્યોએ સમજતી નથી. બાળક રડે એટલે તરત જ તેને ધવડાવવું જ જોઈએ એવી માન્યતા હજારમાંથી ૯૯૯ સ્ત્રીઓની હોય છે, પછી તે ગમે તે કારણસર રડતું હોય.

બાળક જ્યારે રડે ત્યારે તેને ધવડાવવું જ એવી રીત રાખવાથી બાળક કળ્યાળું થઈ જાય છે. તેને કંઈ ન સૂઝે એટલે દુધ પીવાનું મન કરે છે અને રડે છે. અનિયમિત રીતે દુધ પીવાથી તેનું નાનકડું પેટ બગડી જાય છે, અને તે માંદું પડે છે.

એ જ પ્રમાણે હંધવામાં નિયમિતપણું ન રાખ્યું હોય તો બાળકને પૂરતી હંધ નથી મળતી. વળી તે રાત્રે જાગે છે, અને માતાને ઉજાગરા કરાવે છે. ઉજાગરાથી માતાની તબીબત બગડે છે, તથા તેની અસર બાળક ઉપર થઈ તેની તબીબત પણ બગડે છે. આમ બંને હેરાન થાય છે.

પેટની કબજીઆત ન રહે તે માટે નિયમિત પેટ આવે એવી ટેવ પાડવી પડે છે.

આ બધી નિયમિતતાની ટેવ પડાવવા માટે શરૂઆતમાં માતાએ બહુ મક્કમ રહેવું પડે છે. કારણ કે બાળક પહેલાં ચોડા દિવસ તો ગમે ત્યારે ધાવણુ માગવા માટે રડશે, ગમે ત્યારે જાગતું પડી રહેશે, ગમે ત્યારે હંધશે અને ગમે ત્યારે જાડો કરશે કે ચોવીસ કલાક સુધી નહિ એ કરે. પરંતુ તે વખતે બાળકની મરજી પ્રમાણે ન થવા

દેવું. શરૂઆતની મહત્ત્વતાથી પાછળથી બહુ સરળતા પડશે. વળી બૂખ, ઉંઘ વગેરે નિયમિત કરવાની ટેવને લીધે બાળકનામાં આત્મ-સંયમ આવશે. માતાની ઇચ્છા પ્રમાણે કરવાની ટેવ પડશે. જેથી પોતાનું ધાર્યું જ કરવાની નહારી ટેવ નહિ પડે. બાળક પોતાનું હિત સમજી શકતું નથી. માટે તેની ઇચ્છા પ્રમાણે કરવાની ટેવ ન પડે તો સારું.

બાળકને બીક બતાવવી નહિ. બીક એટલે શું તે જ તે સમજી શકતું ન હોય ત્યારે તેની આગળ ‘હાઉ’ કે ‘બાવો’ કે ‘વાધ’ એવી એવી વાતો કરી તેને બાંધી બનાવી દેવાની રીત બહુ ખરાબ છે. અને જ્યાં જવું હોય ત્યાં જવા દેવું. પડી જવાય તેમ હોય કે અથ-ડાય તેમ હોય તો સંભાળીને બચતી ચીજ દૂર કરવી, અથવા બાળકને બીજી રમતમાં પાડી, ગબડી પડતું બચાવવું. પરંતુ ‘અરરર, પડી જશે,’ ‘ઓ મા, વાજશે.’ એવી ખૂમોથી બાળક બીકણુ બની જાય છે.

બીજું અને ત્રીજું વર્ષ—નિયમિત પણાની ટેવો તો હજી પણ ચાલુ જ રાખવી. બાળક મોટું થાય તેમ તેમ ખોરાકની નિયમિતતા માટે તો વધારે સંભાળવું પડે. કારણ કે પછી તો આચર કુચર ખાવાની દહેશત વધારે રહે છે. સર્જાવ્હાલાને ત્યાં મળવા જઈએ ત્યારે બાળકને કંઈ ખાવા આપે અને જો બાળકને ખાવાનો વખત ન થયો હોય તો તેને કંઈ જ લેવા ન દેવું જોઈએ.

જેમ બાળક મોટું થાય તેમ રમત ઉપર રહે અને ઓછું ઉંઘવાને હઠ કરે. તો પણ નિયમિત વખતે અને અમુક કલાક ઉંઘ લેવાની ટેવ ચાલુ જ રાખવી જોઈએ.

રોજ નિયમિત વખતે ઉઠવું, દાંતણુ કરવું, ન્હાવું વગેરે દરેક રીતે નિયમિતપણું સાચવતાં બાળકને શીખવવું જોઈએ.

બાળકમાં જિજ્ઞાસાનો ગુણ બહુ બળવાન હોય છે. કોઈ પણ વસ્તુ જોય કે તે ક્યાંથી આવી, કેવી રીતે બની, કેવી છે વગેરે

જાણવાનું તેને બહુ મન થાય છે. અને તે જાણવા માટે તે તે વસ્તુને જાગી નાખશે, ચુરેચુરા કરશે, તથા તને વિષે અનેક સવાલો પૂછશે. આ ગુણ સારી દિશામાં વાળવો જાણ્યો. બાળકના સવાલોના સાદા અને ખરા જવાબ આપવા જોઈએ. ધણીવાર બાળક એવા સવાલો પૂછે છે કે આપણને તેના ઉત્તર આપતાં ન આવડે. તેવી વખતે ખોટા ઉત્તર ન આપવા. બાળકને કહેવું કે, ' મને ખરોખર ખબર નથી. પણ હું ખબર કહાડીને તને કહીશ; ' અને પછી ખબર કહાડવી. ખરો ઉત્તર મેળવવો અને બાળકને જવાબ પૂરો પાડવો જ. બાળકને ખોટી આશા ન આપવી.

બાળકમાં આત્મશ્રદ્ધા ધણી હોય છે. કેઈ પણ કામ ' મારાથી નહિ થઈ શકે ' એવું તેને લાગતું જ નથી. આ ગુણ ખીલવવો જોઈએ. અણુસમજી માઆપ ખોટાં લાડમાં બાળકનો એ ગુણ દબાવી દે છે. દાખલા તરીકે બાળકને કપડાં મેળે પહેરવાનો શોખ થાય છે. શરૂઆતમાં તો તેઓ ઉંઘાં પહેરશે, બટન બીડતાં તો આવડશે જ નહિ અને ગમે તેમ પહેરશે; તોએ તેમના મનમાં એમ કદી ખ્યાલ નહિ આવે કે મને પહેરતાં નહિ આવડે. સમજી માઆપે એ ખ્યાલ તેમના મનમાં ન જ આવવા દેવો જોઈએ. અણુસમજી માઆપ એમ કહેશે કે ' બાપુ ! રહેવા દે. તને પહેરતાં નહિ આવડે, તું શું કામ મહેનત લે. જો તને પહેરાવી આપે.' એમ કહીને પોતે પહેરાવી આપશે કે ચાકરને હુકમ કરશે કે પહેરાવી દે. આ વખતે બાળકને પોતાના ઉપરથી વિશ્વાસ ઉઠી જશે. તેને એમ લાગશે કે 'મને મેળે કપડાં પહેરતાં નહિ આવડે. ' આ પ્રમાણે બાળકની આત્મશ્રદ્ધા ઉઠી જાય એ કેવું દયાજનક કહેવાય ! સમજી માઆપે તો બાળકને મરજી પ્રમાણે પહેરવા દેવું. ખોટું પહેરે તો સમજીવીને ખરી રીત બતાવવી. પણ બાળકના મનમાં એમ તો ખ્યાલ ન જ આવવા દેવો કે તેને અમુક કામ નહિ આવડે.

બાળકમાં ગ્રહણ કરવાની અને નવું પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ પણ.

બહુ જાજરી હોય છે. જાતે મહેનત કરીને જોઈતી વસ્તુ કે જોઈતું જ્ઞાન મેળવી લે એવી તેને ટેવ પાડવી.

બાળક છેક બચપણથી જ સામા માણસમાં બહાલ છે કે નહિ તે જાણી શકે છે. અજાણ્યું માણસ, હેત વગર તેને બોલાવે તો કદી તે તેની પાસે જતું નથી, અને બહાલથી બોલાવે તો જાય છે. બાળકને સામા માણસ ઉપર શ્રદ્ધા બેસે તો તે ઝટ તેની માયા કરી દે છે, અને પોતે પણ સામું બહાલ બતાવે છે. નિર્દોષ બાળકનું હેત કાયમ રહે એવો દરેકે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. બાળક તરફ બહાલ ન રાખે તે મનુષ્ય ન કહેવાય.

આપણા બાળકને બહાલસોયું બનાવવું હોય તો તેની તરફ ખૂબ બહાલ રાખવું જોઈએ અને બતાવવું જોઈએ.

કોધની લાગણી બાળકમાં બનતા લગી ન ઉત્પન્ન થવા દેવી. ઘણા લોકોને એવી ટેવ હોય છે કે બાળકને રમાડવાને બદલે તેને ચીડીવે છે. આથી બાળક ચીડકણું બને છે. પોતાને જરા ગમત પડે માટે બાળકને ચીડીવવાં એ નિર્દયતા છે. બાળકમાં બહાલની લાગણી ખીલવવી અને કોધની તેમ જ બીકની લાગણી દબાવી દેવી જોઈએ.

બાળક બે વર્ષનું થાય પછી તેનામાં સાધારણ સમજ આવે છે. તેની આગળ કદી પણ જૂઠું ન બોલવું. બાળક રડતું હોય તેને છાનું રાખવા ખાતર ઘણાં એમ કહે છે કે ‘છાનું રહે તને મીઠાઈ આપું.’ શરૂઆતમાં બાળક છાનું રહેશે અને મીઠાઈની આશા રાખશે. અને મીઠાઈ ન મળતાં વિચારમાં પડશે કે કેમ ના મળી. આ જ પ્રમાણે ચાર પાંચ વાર થયા પછી તેનું તેજસ્વી મગજ સમજ શકશે કે મીઠાઈનું નામ તો અમથું દેવાય છે. અમથું એટલે જૂઠું, અને આવી નિર્દોષ રીતે બાળક જૂઠાણાના પાઠ શીખે છે. બાળકના હાથમાં કાંકરો હોય અને તે મ્હોંમાં ધાલે. આપણે તે જોઈએ અને તેના હાથમાંથી લઈ લઈએ. બાળક માગે ત્યારે આપણે કહીએ કે એ તો

કાગડો લાઇ ગયો ! આ પશુ જુદાણું છે એમ થોડા જ સમયમાં બાળક કળી જશે. બાળક બહુ જ તેજ શુદ્ધિનું હોય છે એ આપણને ખ્યાલ રહેતો તથી.

બાળકને બચપણથીજ ખુલ્લામાં રાખવું જોઇએ. ઝાડનાં પાંદડાંને હાલતાં જોઇને બાળક કેવું હસે છે ! ખળખળ વહેતા ઝરણુને જોઇને બાળક થંભી જાય છે. બચપણનો એ કુદરત તરફનો પ્રેમ આપણે દૃઢ કરવો જોઇએ. સૂર્ય, ચન્દ્ર તારા, પર્વત, આકાશ, નદી, ઝાડ વગેરેમાં સુંદરતા જોતાં બાળકને શીખવવું તો નહિ પડે. એ તો જોશે જ પરન્તુ કુદરતી સુંદરતા એને ખૂબ બતાવવી.

બીજાંની લાગણીનો વિચાર કરતાં બાળકને શીખવવું જોઇએ. સામા માણસને અમુક રીતે અગવડ પડશે કે અમુક રીતે સરળતા પડશે; સામા માણસના મનને અમુક રીતે ખરાબ લાગશે તેમ જ અમુક રીતે સારું લાગશે એ વિચાર ધીમે ધીમે તેને આવવો જોઇએ. બાળકને બે ફળ આપીએ તો તેમાંનું મોટું ફળ પોતાના મિત્રને આપી, નાનું પોતે ખાય એવી રીતે સામાનો વિચાર કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. વળી બીજાને મદદ કરતાં પણ શીખવવું જોઇએ. માતા સુતી હોય ને તેને પાણી જોઈતું હોય કે તેની કુંચી બીજા ઓરડામાં રહી ગઈ હોય તો માતાને ઉઠવું પડશે, તે ન ઉઠવું પડે માટે પોતે પાણી અથવા કુંચી લઈ આવવી એવું બાળકને બચપણથી શીખવવું જોઇએ.

બાળક આજસુ ન રહે અને કંઈ કર્યા વગર બેસી કે પડી ન રહે તેની કાળજી માતાએ લેવી જોઇએ. તેની શુદ્ધિ ખીલે અને તેને રસ અને મજા પડે તેવી રમતમાં તે 'પરોવાયલું' રહે એવી વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ.

ચાર થી સાત વર્ષ—આ ઉંમરે બાળકમાં વધારે સમજણ આવે છે, અને તે હઠ કરતાં શીખે છે, અને ખાવા, ઉંઘવામાં અનિયમિત

અર્થ જવાનો ભય છે. પરંતુ માતા મહત્તમ અને જ્ઞાણસોઈ હશે તો બાળક પાસે ધાર્મ્ય કરાવી શકશે. નિયમિતપણું, આત્મસંયમ, જિજ્ઞાસા, આત્મમદ્દા, સત્ય વગેરે અત્યાર સુધી શીખવેલા ગુણો બાળક ભૂલે નહિ તે જોવું જોઈએ.

બાળક સમજણું થતાં તે ધણી વાર એવો પ્રશ્ન કરશે કે ‘હું કેવી રીતે જન્મ્યો?’ મને કાણુ અહીંઆં લઈ આવ્યું?’ વગેરે. ધણાં માતાપિતા આવા સવાલ પૂછનાર બાળકને ધમકાવી કહાડે છે, અથવા તો જુદા જવાબ દે છે કે ‘પરમેશ્વરે તને વિમાનમાં બેસાડીને નીચે મોકલ્યો’ કે ‘આકાશમાંથી ઉડતો ઉડતો એક દહાડો નીચે આવ્યો’ વગેરે. બાળકને આવા બનાવટી જવાબ આપવા એ બહુ જ ખોટું છે. કારણ કે બાળક સત્ય અને અસત્ય પારખી શકે છે. તમે તેને કહો કે તું વિમાનમાં આવ્યો, તે વાત કદી તેને ગળે નહિ ઉતરે. કારણ કે બીજાકોઈ બાળકને વિમાનમાં આવતું તે જોઈ શકતો નથી. તે પોતાના કોઈ બીજા સગાને પૂછશે કે પોતાનો જન્મ શી રીતે થયો. આ સગા વળી કાંઈ બીજું જ જૂઠ્ઠાણું જોડી કહાડશે. આથી તમારા ઉત્તરની કે સગાની ઉત્તરની કાંઈ પણ કિંમત બાળકના મનમાં રહેશે નહિ. માટે ખોટા જવાબ ન આપતાં બાળક સમજી શકે એવી રીતે ખરો જવાબ દેવો. કે બાપુ, તું તો જન્મતા પહેલાં મારી ખૂબ પાસે રહેતો, મારા શરીરમાં જ રહેતો હતો. અને ત્યાંથી પછી દાકતરે (કે નર્સે) તને બહાર કહાડ્યો, વગેરે. આ વાત સત્ય છે. અને જૂઠ્ઠાણું નથી એમ તરત બાળક સમજશે. અને તેને સંતોષ થશે. જો જૂઠ્ઠાણું કહેશે તો બાળકને મનમાં વિચાર આવશે કે શા માટે જૂઠું કહ્યું હશે? અને એ વિચાર તેના કુમળા મગજમાં ઘૂંટાયાં કરશે. અને પછી જાની જપની રીતે તે સત્ય જવાબની શોધ કર્યાં કરશે. પોતાની માતા કે પોતાના પિતા પાસેથી સીધી રીતે સારી ભાષામાં જે જવાબ તે મેળવી શકત તેને બદલે અજ્ઞાન નોકરો કે અજ્ઞાન જોડીઆઓ

પાસેથી ગમે તે સ્વરૂપમાં તે આવી મહત્ત્વની વાત સાંભળશે, અને તેની છાપ તેના મન ઉપર કેવી થશે ! માટે માતાપિતા એ બાળકને સત્ય કહેતાં અચકાવું નહિ અને ખોટી મર્માદા રાખવી નહિ.

બાળક અમુક ઉંમરનું થાય એટલે તેને નિશાળે જવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. નિશાળે જતાં ગભરાય કે કંટાળે એ સારું ન કહેવાય. પોતાના જેવડી ઉંમરનાં બાળકોની સાથે રમે, બંધે તો તેનું ચારિત્ર્ય થડાય, માટે નિશાળ બહુ જરૂરી છે.

જાત જાતનાં બાળકો સાથે અથડા અથડીમાં નિશાળમાં આવવું પડે છે; બીજાનાં મન રાખવાં પડે છે; આશાકિત થવું પડે છે; નિયમિતતા સાચવવી પડે છે; પોતાનાથી ચઢીઆતાં તેમ જ ઉતરતાં બાળકોના પ્રસંગમાં આવવું પડે છે; સંયમ કેળવવો પડે છે અને મનનું ધ્યાનું ન થતાં નિરાશા પણ ખમવી પડે છે. આ બધી વસ્તુઓ દુનીઆમાં બ્યારે તે મોટી ઉંમરે પહોંચે ત્યારે તેની સમક્ષ આવવાની છે. તે સર્વ માટેની તૈયારી નિશાળ કરો રાખે છે.



## પ્રકરણ ૭.

### ચારિત્ર્ય કેવી રીતે ઘડાય ?

બાળક જૂહું બોલે કે ગાળ દે તો તેને કાંઈ શિક્ષા કરવી કે કેમ એ એક સવાલ છે. જૂહું બોલે તેમાં બાળકનો વાંક છે ? તેની આસપાસ બધાં જ જૂહું બોલે તો તેને કેમ તેવું ન આવડે ! આસપાસ બધાં જ ગાળ દે તો તેને કેમ તેવી ટેવ ન પડે ? શિક્ષા કરવાથી ફાયદો થાય છે કે નહિ તે વિચારવાનું છે. ઘણી વાર તો શિક્ષા કરવાથી બાળક નફટ થઈ જાય છે. શિક્ષા કરવાને બદલે ધીમાશયી બાળકને સમજાવ્યું હોય તો વધારે અસર થાય છે. બાળક કાંઈ ખોટું કાર્ય કરે તો તે માટે તેને શરમાવવું ખરું પણ શિક્ષા ન જ કરવી. શિક્ષા કરવી એ તો આપણી નબળાઈ બતાવી આપે છે. આપણે પ્રેમથી બાળકને જીતી ન શકીએ ત્યારે જ શિક્ષા કરવાનો વખત આવે. બાળક ઉપર આપણને પ્રેમ હોય, બાળકને પણ સામો પ્રેમ હોય તો આપણે દીલગીર થઈએ એવું તે કરે જ નહિ. અને ભૂલમાં જો કરે તો આપણે દીલગીરી બતાવી તેને શરમાવી શકીએ. જો તેમ કરવાથી કાંઈ ન વળે તો જાણવું કે શિક્ષાથી તો નહિ જ વળે.

બદલો—બાળક પાસે અમુક કામ કરાવવું હોય તો તેને બદલાની આશા આપવી કે નહિ ? ખાવાનું કે રમકડાંની લાલચે બાળક

પાસે કામ કઢાવવું તેમાં ખાસ ખરાબ કાંઈ નથી. પરંતુ તેથી બાળક લાલચુ થઈ જાય એ મોટો ભય છે. એવાં બાળક પછી લાલચ વગર કાંઈ જ ન કરે, એ ખોટું. અમુક કામ કર્યાથી માતા ખુશ થશે કે પિતા રાજ થશે એટલી જ આશા કે લાલચ બાળકને હોય તે ઇચ્છવા જોગ છે. માતાની શાબાશો કે પિતાની વાહવાહ ખાતર પ્રેમાળ બાળક શું ન કરે ! માટે ઇનામની લાલચે કામ કરતાં બનતા સુધી ન શીખવવું.

જેવી રીતે ઘરમાં તેવી જ રીતે શાળામાં પણ, શિક્ષક દીલગીર થાય એવું કાંઈ પણ કરવાનું મન બાળકને ન થાય એટલો બધો સ્નેહ શિક્ષક અને બાળક વચ્ચે હોવો જોઈએ. શિક્ષક શિક્ષા કરે તો તો બાળક તેનાથી ડરે, અને શિક્ષાની બીકથી જ કાંઈ કરે તે નકારું કહેવાય.

વળી ઉંચા નંબરની કે સારા માર્કની લાલચે નિશાળનું કામ કરવું એ પણ ખોટું છે. માટે બાળકોમાં એવી સ્પર્ધા ન રાખવી જોઈએ. તેમાં પણ શિક્ષકની શાબાશી એ જ મોટો બદલો બાળકે ગણવો જોઈએ.

બાળકને સત્ય બોલતાં શીખવવું હોય કે દયાવાન થતાં શીખવવું હોય કે હિંમતવાન થતાં શીખવવું હોય તો તેને એમ કહીએ કે સાચું બોલજો કે દયા રાખજો કે હિંમત રાખજો તો તેની કાંઈ અસર નહિ થાય. સાચું બોલવાથી આટલા આટલા ફાયદા થાય છે; હિંમતવાન માણસ દુનીઆમાં આટલું આટલું કરી શકે છે, વગેરે દાખલા આપવા જોઈએ. તે ઉપરથી બાળક પોતાની મેળે જ સાર ખેંચી કઢાડશે કે સત્ય બોલવું કે હિંમત રાખવી.

બાળકનું ચારિત્ર્ય ધડવાની ત્રીજી રીતે એ છે કે જાતે જ દાખલો બેસાડવો. માતાપિતા કે શિક્ષક પોતે જ હંમેશા સાચું બોલે તો બાળક બોલે જ. બચવાળી જગાએ માતાપિતા કે શિક્ષક હિંમતથી જાય અને બાળકને સાથે લઈ જાય તો હિંમતવાન થાય જ. મરીય

જનાવશે તરફ આપણે દયા બતાવીએ તો આપણું જોઈને બાળક પણ બતાવશે જ. આપણે ઉદ્યોગી જીવન ગાળીશું તો આપણી પાસે રહેલું આપણું બાળક પણ ઉદ્યોગી જ બનશે.

બાળક તરફ હંમેશાં ન્યાયી વર્તન રાખવું. છોકરા છોકરી વચ્ચે આપણે ભેદભાવ રાખીએ કે ગરીબ તવંગર વચ્ચે ફેર ગણીએ તો બાળક ઉપર તેની અસર થાય જ. ધણાં ઘરમાં એવું હોય છે કે સાઈં સાઈં ખાવાનું પુત્રને મળે અને વધ્યું સાંધ્યું પુત્રી ખાય. આથી પુત્ર તેમ જ પુત્રી ઉપર કેવી છાપ પડે ? પુત્રના મનમાં પોતાની બહેન પ્રત્યે એક ભતનો તિરસ્કાર ઉત્પન્ન થાય. અને પોતાને માટે અભિમાન પેદા થાય. વળી તેને એમ પણ લાગે કે માતાપિતા પક્ષપાતી છે. પુત્રીની આત્મશ્રદ્ધા ઓછી થઈ જાય, ભાઈ તરફ અદેખાઈ પેદા થાય અને માતાપિતા ઉપરનું બહાલ ઓછું થાય. માટે માતાપિતાએ બાળક બાળકી તરફ સરખું જ વર્તન રાખવું જોઈએ.

આપણા પાડોશમાં એક તવંગર બાળક હોય અને બીજું ગરીબ હોય. આપણે ત્યાં તવંગર બાળક આવે ત્યારે તેને ગાદી ઉપર બેસાડીએ, સાઈં ખાવા આપીએ, બહાલ કરીએ અને ગરીબ બાળક આવે ત્યારે તેને આવકાર ન આપીએ, હસીએ અને હડધુત કરીએ તો આપણા પોતાના બાળક પર તેવી છાપ પડે ! તે એમ જ માને કે પૈસાદારની ખુશામત કરવી અને ગરીબને તરછોડવાં. પૈસાદારને માન આપવું અને ગરીબની દરકાર ન કરવી. વળી જો તે કોમળ હૃદયનું બાળક હોય તો તેને પૈસાદાર બાળક પર તિરસ્કાર આવશે, અને ગરીબ બાળક પર દયા આવશે, અને માતાપિતાના અન્યાયી વર્તનથી દુઃખ થશે. પોતાનું બાળક પોતાને માટે ખરાબ ધારે એ તો કોઈ માતાપિતાને ગમે જ નહિ માટે ન્યાયી વર્તન રાખવું.

બાળક ઘણીવાર ખોટું કરવા જતું નથી પરંતુ પ્રસંગો એવા આવે પડે છે કે તેને ખોટું કરવું પડે છે. આવા પ્રસંગો હિંમત ન

ચાય એ માટે માઆપે કાળજી લેવાની છે. કાખલા તરીકે:-કાંઈ માઆપ પોતાના બાળકને જરા જરામાં ધમકાવતાં હોય. તે બાળકથી કોઈ વાર ભૂલમાં કાચની રીકાબી પુટી જાય. બાળકને એમ જ થાય કે માઆપ જાણુશે તો મને ખૂબ ધમકાવશે કે મારશે. આથી તે ધમકી કે મારમાંથી બચવા ખાતર જૂઠું બોલશે કે ' મેં રીકાબી ફેાડી નથી. આ જૂઠાણા માટે બાળકનો વાંક ન કઢાય. વાંક માઆપનો છે. કારણ કે તેમની બીકને લીધે બાળકને જૂઠું બોલવું પડ્યું. આ પ્રમાણે બીજી ઘણી બાબતોમાં પ્રસંગો ને લીધે બાળક ખોટાં કામ કરે છે. માટે તેવા પ્રસંગો ન આવવા દેવા જોઈએ.

ઘણાં બાળકને જોઈતી ચીજ ન મળવાથી બીજા પાસે માગી લેવાની ટેવ હોય છે. આ ટેવ બહુ જ ખરાબ છે. જે ચીજ જોઈ તે પોતે લેવી જ જોઈએ એ જ પહેલું તો ખરાબ છે. બાળકના મનમાં ઠસાવવું જોઈએ કે ઘણી ચીજો આપણી પાસે નથી હોતી, અને બધી જ લેવાનું મન ન કરાય. અને ધારે કે મન થાય તો માઆપ પાસેથી મંગાય. બીજા પાસે માગી લેવાની રીત ખોટી છે. આ ટેવ બચપણથી ન દબાવી દીધી હોય તો મોટપણે વધી જાય છે, અને પૈસા ઉછીના લેતાં બાળક શીખે છે અને છેવટે દેવું કે કરજ કરતાં શીખે છે. માટે બાળપણથી જ બાળકને માગતાં રોકવું જોઈએ.

બાળક સાત વર્ષનું થાય ત્યાં લગીમાં તેનું આખું ચારિત્ર્ય ઘડાઈ જાય છે માટે માતા પિતાએ તેના ઘડતર માટે બહુ જ કાળજી રાખવાની છે. પોતે કાંઈ પણ ખોટું કરતા પહેલાં બહુ જ વિચાર કરવો કારણ કે માઆપ થયાં એટલે આપણી જવાબદારી ઘણી જ વધી જાય છે. પિતા કરતાં પણ માતાના સહવાસમાં બાળક વધારે આવે છે, બચપણનાં સાત વર્ષ તો માતાની ગોદમાં જ તે માગે છે. માટે માતા સંસ્કાર પાડે તેવા બાળક ઉપર પડશે.



## શાળાપયોગી પાઠ્ય પુસ્તકો.

	કિંમત
મૂળ પાઠમાળા પુસ્તક ૧ શુ. ( ગુજરાત )	૦-૫-૦
„ પુસ્તક ૨ શુ. ( મુંબઈ પ્રેસીડેન્સી )	૦-૫-૦
„ પુસ્તક ૩ શુ. ( હિંદુસ્તાન )	૦-૭-૦
„ પુસ્તક ૪ શુ. ( પંજાબ )	૧-૦-૦
મૂળ પાઠમાળાની નકશાપોથી ( આર્ટિસ્ટ લાઈન મેસીયુર )	
ગુજરાત ( નકશા ૧૨+કેસ ૫૪ રૂ. ૨૪ )	૦-૨૦-૬
સાઈઝ ( ૧૧x૮ )	
„ સદર મુંબઈ પ્રેસીડેન્સી	૦-૨-૬
„ સદર હિંદુસ્તાન ( સાઈઝ ૭x૧૦ )	૦-૨-૦
ગુજરાતનો વાર્તાશીલ ઇતિહાસ ( ૧૩ મી આવૃત્તિ )	૦-૨-૦
હિન્દનો ઐરોટકૃત ઇતિહાસ ( ૨૨ મી આવૃત્તિ )	૦-૧૦-૦
પ્રાથમિક અંગગણિત ( આવૃત્તિ ૫ મી )	૦-૧૭-૦
માધ્યમિક અંગગણિત ( આવૃત્તિ ૫ મી )	૦-૧૨-૦
નીતિપ્રાદમાળા પુસ્તક ૧ શુ.	૦-૪-૦
ઐરોટકૃત નિબંધસંગ્રહ ( આવૃત્તિ ૧૩ મી )	૦-૧૪-૦
ગૃહીપિકા પુસ્તક ૧ શુ.	૦-૫-૦
„ પુસ્તક ૨ શુ.	૦-૧૨-૦

સને ૧૯૨૪-૨૫ ના ટ્રોઈમિના નવા અભ્યાસક્રમ મુજબ તૈયાર કરેલી સાદી અને રંગીન ટ્રોઈંગ બુકો.

બાળવર્ગ માટે	ધા. ૧ લા માટે	ધા. ૨-૩-૪ માટે	ધા. ૫-૬ માટે	ધા. ૭ માટે
આવૃત્તિ	માટે	માટે	માટે	માટે
સાદી	૦-૧-૦	૦-૧-૦	૦-૧-૩	...
રંગીન	૦-૨-૦	૦-૨-૦	૦-૨-૦	૨-૬-૩
માસ્ટર્સ ગુજરાતી કોપીબુકોના ૧ થી ૬ નંબર દરેકનો	૦-૧-૦			

પ્રકાશક,

શુકસેવર ઠા. બેચન, મેટ્રન એન્ડ સન્સ.,

પુરા અવતર, રાજકોટ-ક. હિ. જાવાડ

